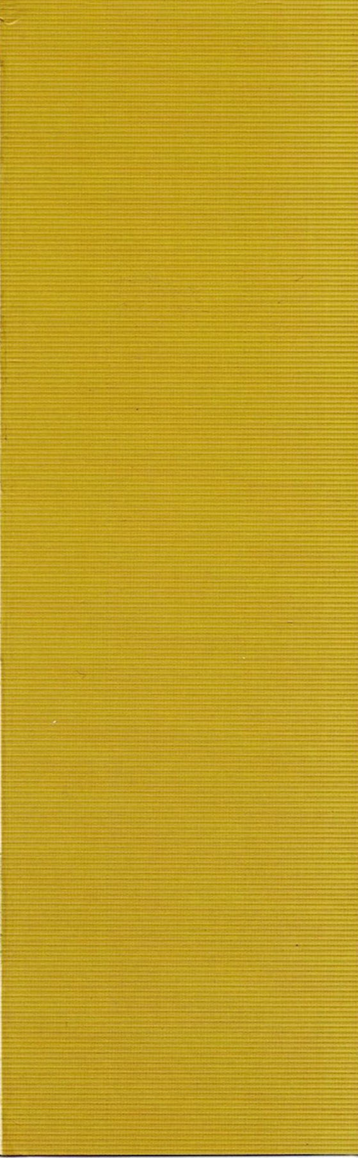
โพธิปักขิยธรรม





โพธิปักขิยธรรม

"นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส"

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น
ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง





คำไหว้พระธาตุผม

ปุริมายะ ทักขิณายะ ปัจฉิมายะ
อุตตะรายะ เหฏฐิมายะ อุปะริมายะ
ทิสายะ กะปะณะคีริสะมิง ปัพพะเต
มะหากัสสะเปนะ ฐาปิตัง พุทธะอุสังคะธาตุง
สิระสา นะมามิ

คำไหว้ฉัตรทองคำ

สุวัณณะระชะตัง ระตะนัง ปะณีตัง พุทธะอุสังคะ
เจติยัง อะหัง วันทามิ สัพพะทา




KASIKORNBANK

โพธิปักขิยธรรม

ธรรมบรรณาการ ในงานพิธีมุทิตาสักการะแด่พระเทพวรมุนี
เจ้าอาวาสวัดพระธาตุพนม วรมหาวิหาร อายุวัฒนมงคล ๗๕ ปี

พิมพ์ครั้งแรก : ธันวาคม ๒๕๕๘
โดย พระเทพวรมุนี (สำลี ปญฺญาวโร)
จำนวน : ๘,๐๐๐ เล่ม
ISBN 978-616-406-202-3

สารบัญ | โพธิปักขิยธรรม





คำนำ

สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ

การให้ธรรมเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

คุณโยมประเสริฐ คุณโยมเกศินี จิรวัฒน์พงศ์ และลูกๆ หลานๆ เป็นผู้มีศรัทธาหนักแน่นมั่นคงดำรงตนอยู่ในศีลธรรมทางพระพุทธศาสนา ชอบทำบุญให้ทานรักษาศีล เจริญเมตตาภาวนา สืบทอดมาแต่บรรพบุรุษ ปู่ ย่า ตา ยาย

เพื่อน้อมเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชาและอาจริยบูชา จึงได้เสียสละทรัพย์สร้างเสนาสนะเป็นต้นว่า อุโบสถ ศาลา เจดีย์ วิหาร พระประธานหลายองค์ โดยเฉพาะ พระใหญ่ที่สำนักปฏิบัติธรรมเกาะแก้วพุทธดาวิกา หน้าตัก ๙ เมตร สูง ๑๖ เมตร ยิ่งไปกว่านั้นยังได้เป็นเจ้าภาพพิมพ์หนังสือธรรมะไว้ในพระพุทธศาสนามากมาย ในปี ๒๕๕๕ คุณโยมเกศินี จิรวัฒน์พงศ์ ได้คัดเลือกบทธรรม คือ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ที่ตามไปปฏิบัติธรรมจากสำนักปฏิบัติธรรมต่างๆ มา และข้าพเจ้าก็ได้นำไปสอนพระสงฆ์ที่เข้าปฏิบัติธรรมที่ศูนย์การคณะสงฆ์ภาค ๑๐ ทุกรุ่นๆ ละ ๔๕ วัน ทุกปีเรื่อยมา

หัวข้อธรรม "โพธิปักขิยธรรมทั้ง ๓๗ ประการ

คือ สติปัฏฐาน ๔, สัมมัปปธาน ๔, อิทธิบาท ๔,
อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ มรรคมีองค์ ๘

ซึ่งมีเนื้อหาสาระรายละเอียดอยู่ในหนังสือเล่มนี้แล้ว

ขอขอบคุณอนุโมทนา เจ้าภาพคือ คุณประเสริฐ คุณโยมเกศินี จิรวัฒน์พงศ์ พร้อมทั้งลูกหลานญาติมิตรและวัสดุศึกษม ไว้ ณ ที่นี้เป็นอย่างยิ่ง

พระเทพวรมุนี

(พระเทพวรมุนี)
เจ้าอาวาสวัดพระธาตุพนม วรมหาวิหาร
เจ้าคณะจังหวัดนครพนม



สดุดีพระธาตุพนม

พระธาตุพนมนี้ เป็นเจดีย์อันอุดม
ทั้งเป็นที่นิยม ของปวงชนแต่เดิมมา
สร้างไว้แต่คราวที่ องค์มุนีศาสดา
ดับสิ้นสังขารา เสด็จเข้าสู่นิพพาน
ประมาณได้แปดปี ปรากฏมีในตำนาน
ว่ามีผู้เชี่ยวชาญ ปัญจสพศิษย์พระองค์
นามมหากัสสปะ ผู้ไม่ละจากองค์
ท่านนั้นมีประสงค์ ให้พระธาตุรุ่งเรืองนาน
จึงนำเอาพระธาตุ ของพระศาสดาจารย์
พร้อมทั้งผู้เชี่ยวชาญ อรหันต์ห้าร้อยองค์
เหาะมาทางอากาศ งามวิลาศดุจดังหงส์
มาถึงก็รีบลง สู่ภาคพื้นดั่งใจจง
จึงได้ไปปรึกษา ชวนพญาห้าพระองค์
เมื่อได้พูดตกลง แล้วก็เริ่มก่ออุโมงค์
เสร็จแล้วจึงนำเอา ธาตุหัวอกพุทธองค์
ใส่ไว้ในอุโมงค์ แล้วปิดไว้แต่นั้นมา
ครั้งพนมนครศรี โคตบุรียังรุ่งเรือง
เป็นเมืองที่ลือเลื่อง เจริญเรืองเป็นศักดิ์ศรี
ได้ฝากของดีไว้ พวกเราได้เป็นโชคดี
ควรเราจะเปรมปรีดิ์ ชูเชิดไว้ให้ดีเทอญ

ประพันธ์โดย
พระเทพวรมุนี




วัดพระธาตุพนม



ภาพลายเส้นพระธาตุพนม ฝีมือชาวยุโรปเมื่อร้อยกว่าปี (ภาพจาก A Pictorial Journey on the Old Mekong Combodia, Laos and Yunnan. Louis Delaporte and Francis Garnier. White Lotus, 1998.)

ประวัติย่อพระธาตุพนม

พระธาตุพนม เป็นพุทธเจดีย์ที่บรรจุพระบรมสารีริกธาตุ ส่วนพระอุระของพระพุทธเจ้า ประดิษฐานอยู่วัดพระธาตุพนม วรมหาวิหาร อ. ธาตุพนม จ. นครพนม ริมฝั่งแม่น้ำโขง ทิศตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย สูงจากระดับพื้นดิน ๕๗ เมตร ฉัตรเป็นทองคำบริสุทธิ์ หนัก ๑๖ กิโลกรัม มีเพชรประดับ ๒๐๐ เม็ด

ในตำนานพระธาตุพนมกล่าวไว้ว่า พระธาตุพนมสร้างครั้งแรก พ.ศ. ๘ ในสมัยอาณาจักรศรีโคตบูรกำลังเจริญรุ่งเรืองอยู่ โดยพระอรหันต์ ๕๐๐ องค์ และเจ้าพญาทั้ง ๕ อันมีพระมหากัสสปเถระ เป็นประธานการก่อสร้างในยุคแรก ใช้อิฐดิบก่อขึ้นเป็นรูปสี่เหลี่ยม แล้วเผาให้สุกภายหลัง สูงประมาณ ๘ เมตร ได้มีการเสริมสร้างในยุคต่อมาโดยลำดับ คือ

ยุคโบราณ ก่อนประวัติศาสตร์ในราว พ.ศ. ๕๐๐ บูรณะโดยพระอรหันต์ ๕ องค์ และพญาสุมิตตธรรมวงศาแห่งเมืองมรุกขนคร การบูรณะยุคนี้ ใช้อิฐสุกก่อให้สูงขึ้นไปอีก สร้างประตูปิดและสร้างกำแพงรอบองค์

พระธาตุแล้วทำพิธีบรรจุพระอุรังคธาตุใหม่ สูงจากระดับพื้นดินประมาณ ๑๔.๗๐ เมตร ในยุคนี้พระธาตุพนมสูงประมาณ ๒๔ เมตร

ยุคไทยล้านช้าง อุปถัมภ์ พ.ศ. ๒๑๕๗ บูรณะโดยพระยาพิชิตราชธานีศรีโคตบูร แห่งเมืองศรีโคตบูรใหม่ ได้โบกสะทายตีนพระธาตุ และสร้างกำแพงรอบชั้นที่ ๒ พ.ศ. ๒๒๓๓-๒๒๓๕ บูรณะโดยเจ้าราชครูหลวงโพนสะเม็กพระเถระที่มีชื่อเสียงแห่งนครเวียงจันทน์ พร้อมด้วยชาวเวียงจันทน์ จำนวนประมาณ ๓,๐๐๐ ครอบครัว ได้สร้างเสริมพระธาตุให้สูงขึ้นไปอีก ตั้งแต่ชั้นที่ ๒ จนถึงยอดซึ่งมีความสูง ๔๗ เมตร หุ้มยอด ด้วยเหล็กเปียก ทองแดงและสำริด ตอนปลายสุดเป็นปมมีรู สำหรับปักฉัตร ส่วนฉัตรทำด้วยทองคำฝังพลอยและนิลหัวแหวนโดยรอบประมาณ ๓๐๐ เม็ด แกนดังฉัตรเป็นเหล็กก้านฉัตรเป็นเงินฝังพลอยทุกด้าน ในยุคนี้ พระธาตุพนมสูง ๔๓ เมตร ฉัตรสูง ๔ เมตร รวมเป็น ๔๗ เมตร

ยุคไทยสยาม อุปถัมภ์ พ.ศ. ๒๔๔๔ พระครูวิโรจน์รัตโนบล (บุญรอด) วัดทุ่งศรีเมือง จังหวัดอุบลราชธานี เป็นประธาน ได้บูรณะพระธาตุโดยได้โบกปูนใหม่ ลงรักปิดทอง ส่วนบนประดับแก้ว ติดดาวที่ระฆัง แผ่แผ่นทองหุ้มยอด ปูลานพระธาตุ ซ่อมกำแพงชั้นในและชั้นกลาง

พ.ศ. ๒๔๘๓-๒๔๘๔ กรมศิลปากรไทยได้สร้างเสริมครอบพระธาตุ

องค์เดิมด้วยคอนกรีตเสริมเหล็ก ตั้งแต่ชั้นที่ ๓ ขึ้นไป ๑๐ เมตร ในยุคนี้ พระธาตุสูง ๕๓ เมตร ฉัตรสูง ๔ เมตร รวมเป็น ๕๗ เมตร

พ.ศ. ๒๕๑๘ องค์พระธาตุพนมได้พังทลายลงไปทางทิศตะวันออก ทั้งองค์ทับวัตถุก่อสร้างซึ่งอยู่ในบริเวณใกล้เคียงเสียหายยับเยิน

ในศกนี้ได้พบพระอุรังคธาตุบรรจุอยู่ในผอบแก้วซึ่งมีสัณฐานคล้ายรูปหัวใจ มีจำนวน ๘ องค์

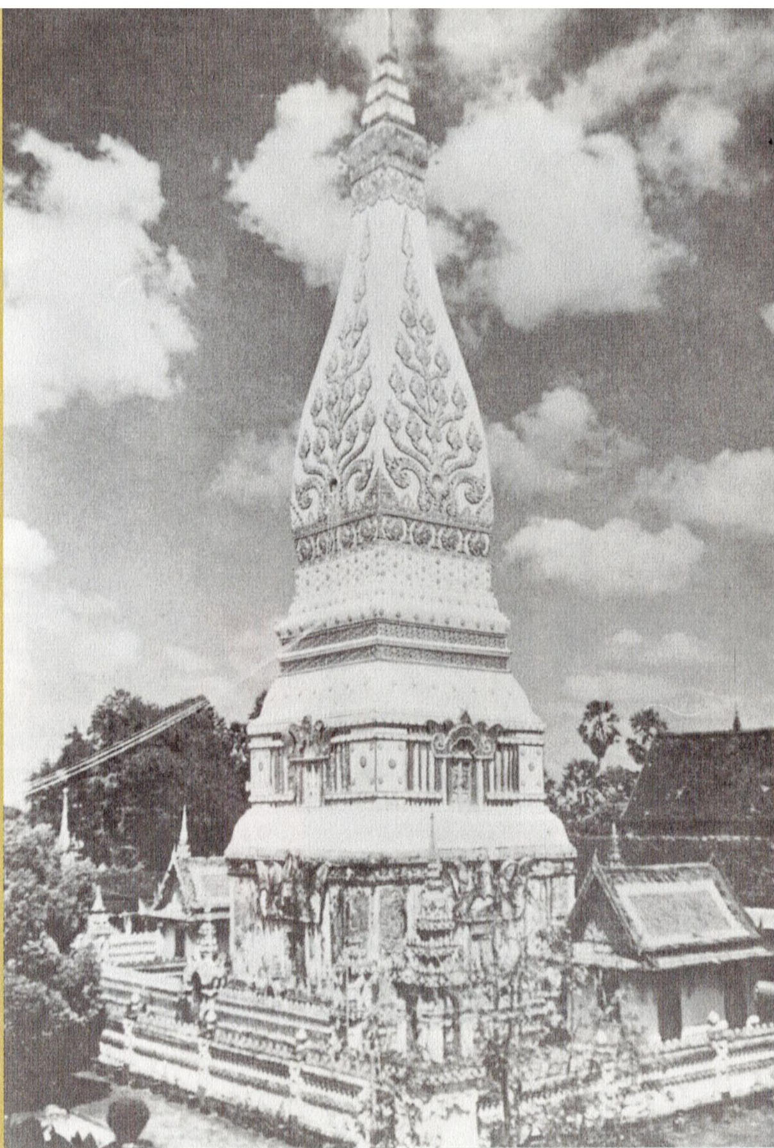
พ.ศ. ๒๕๑๙ ได้สร้างพระธาตุพนมองค์ใหม่ โดยสร้างครอบฐานองค์เดิม รูปทรงคล้ายองค์เดิมทุกประการแต่เล็กกว่าองค์เดิมเล็กน้อย ใช้เวลาก่อสร้าง ๔ ปี จึงแล้วเสร็จโดยสมบูรณ์

วันที่ ๒๑-๒๓ มีนาคม ๒๕๒๒ รัฐบาลได้จัดราชพิธีบรรจุพระอุรังคธาตุและยกฉัตร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ทรงเป็นประธานในพิธียกฉัตร พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ เสด็จฯ มาบรรจุพระอุรังคธาตุ

พระธาตุพนมองค์ใหม่หนักประมาณ ๒,๓๐๐ ตัน สร้างด้วยแรงศรัทธาของชาวพุทธในยุคปัจจุบันสิ้นเงินในการก่อสร้างทั้งหมด ๑๙,๔๗๒,๙๕๗.๔๙ บาท ประชาชนบริจาค ๑๔,๔๗๒,๙๕๗.๔๙ บาท งบประมาณแผ่นดิน ๕,๐๐๐,๐๐๐ บาท

หากธาตุพนมยังอยู่ยั้ง บ่แปรเปลี่ยนทำลาย
พวกหมู่เฮาทั้งหลาย ก็อยู่ยืนยาวมั่น
บ่มีวันสูญเศร้า ศาสนาเฮากะเฮืองฮุ่ง
ชาติที่ฮักยิ่งก้าว เจริญเรือยบ่เสื่อมโทรม เจ้าเอ๋ย

ตราบใด ธาตุพนมถึกลีบม้าง อธรรมครอบครองเมือง
ศาสนาพระโคดมบ่ห่อนเฮืองส่องแสงใสเหลื่อม
ชาวเมืองบ้านโกลาหลหมองหม่นไปแล้ว
มีแต่ความถ่อยฮ้าย กวนก้มก่อแต่เวร แท้แล้วฯ
"พนม"



พระธาตุพนม
หลังจากที่มีการก่อเสริมส่วนยอดให้สูงขึ้นในสมัยรัฐบาลจอมพล ป. พิบูลสงคราม ภาพนี้บันทึกไว้ก่อนที่พระธาตุพนมจะล้มลงในวันที่ ๑๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๑๘ (ภาพจากหนังสือ *พระธาตุพนม.* สำนักพิมพ์เมืองโบราณ. ๒๕๑๘ หน้า ๕)



ประวัติพระเทพวรมุนี (สำลี)

พระเทพวรมุนี ศรีธรรมโสภณ วิมลศาสนกิจ มหาคณิสสร บวรสังฆาราม คามวาสี

ฉายา	ปญฺญาวโร
วิทยฐานะ	ป.ธ.๕, น.ธ.เอก
อายุ	๗๕
พรรษา	๕๕

วัดพระธาตุพนม อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม

เจ้าอาวาสวัดพระธาตุพนม วรมหาวิหาร

เจ้าคณะจังหวัดนครพนม

สถานะเดิม ชื่อ สำลี นามสกุล อ้วนโสดา
เกิดวันที่ ๙ เดือนธันวาคม พ.ศ. ๒๔๘๓
ณ ตำบลฝั่งแดง อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม

บรรพชา เมื่อวันที่ ๑๐ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๙๗
ณ วัดพระธาตุพนม อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม
มีพระพนมเจติยานุรักษ์ วัดพระธาตุพนม เป็นพระอุปัชฌาย์

อุปสมบท เมื่อวันที่ ๒๒ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๐๔
ณ วัดพระธาตุพนม อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม
มีพระเทพรัตนโมลี วัดพระธาตุพนม เป็นพระอุปัชฌาย์

วิทยฐานะ

พ.ศ. ๒๔๙๖ จบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ โรงเรียนบ้านฝั่งแดง
อำเภอธาตุพนม

พ.ศ. ๒๕๐๓ สอบได้ น.ธ.เอก สำนักศาสนศึกษาวัดดงบัง
อำเภอเมืองอุบลราชธานี

พ.ศ. ๒๕๒๖ สอบได้ ป.ธ.๕ สำนักศาสนศึกษาวัดพระธาตุพนม
สำนักเรียนคณะจังหวัดนครพนม

พ.ศ. ๒๕๒๙ สอบได้จูฬอภิธรรมิกะเอก วัดมหาธาตุ กรุงเทพมหานคร

พ.ศ. ๒๕๔๗ ปริญญาโทกิตติมศักดิ์รัฐประศาสนศาสตร์
สาขาศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครพนม

พ.ศ. ๒๕๕๐ ปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์
สาขาวิชาธรรมนิเทศ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๕๑ ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์
สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง

พ.ศ. ๒๕๕๓ ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์
สาขาปรัชญา มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ตำแหน่งหน้าที่

งานการปกครอง

พ.ศ. ๒๕๑๕ เป็นเลขานุการเจ้าคณะจังหวัดนครพนม

พ.ศ. ๒๕๑๖ เป็นรองเจ้าคณะอำเภอธาตุพนม

พ.ศ. ๒๕๑๗ เป็นเจ้าคณะอำเภอธาตุพนม

พ.ศ. ๒๕๒๐ เป็นพระอุปัชฌาย์

พ.ศ. ๒๕๒๓ เป็นผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระธาตุพนม วรมหาวิหาร

พ.ศ. ๒๕๓๐ เป็นรองเจ้าคณะจังหวัดนครพนม

พ.ศ. ๒๕๓๒ เป็นผู้รักษาการเจ้าอาวาสวัดพระธาตุพนม วรมหาวิหาร

พ.ศ. ๒๕๓๙ เป็นเจ้าอาวาสวัดมรุกขนคร อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม

พ.ศ. ๒๕๔๖ เป็นผู้รักษาการเจ้าคณะจังหวัดนครพนม

พ.ศ. ๒๕๔๗ เป็นเจ้าคณะจังหวัดนครพนม
และรักษาการแทนเจ้าอาวาสวัดพระธาตุพนม วรมหาวิหาร

พ.ศ. ๒๕๔๙ เป็นเจ้าอาวาสวัดพระธาตุพนม วรมหาวิหาร

งานด้านการศึกษา

พ.ศ. ๒๕๐๒ เป็นครูสอนพระปริยัติธรรม สำนักศาสนศึกษาวัดดงบัง

พ.ศ. ๒๕๐๔ เป็นครูสอนพระปริยัติธรรม สำนักศาสนศึกษา
วัดพระธาตุพนม วรมหาวิหาร

พ.ศ. ๒๕๑๘ เป็นครูใหญ่โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกธรรม-บาลี
วัดพระธาตุพนม วรมหาวิหาร

พ.ศ. ๒๕๒๔ เป็นครูใหญ่โรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญ
วัดพระธาตุพนม วรมหาวิหาร

พ.ศ. ๒๕๓๔- เป็นกรรมการผู้แทนแม่กองบาลีสนามหลวง
๒๕๔๔ นำข้อสอบประโยคบาลีสนามหลวง
เปิดสอบในเขตปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๐

พ.ศ. ๒๕๓๕ ได้รับมอบหมายจากเจ้าคณะจังหวัด
ให้รับผิดชอบงานฝ่ายการศึกษา

พ.ศ. ๒๕๓๗ เป็นพระปริยัตินิเทศก์ ประจำจังหวัดนครพนม

งานเผยแผ่

พ.ศ. ๒๕๑๕ เป็นพระธรรมทูตฝ่ายปฏิบัติการ อำเภอธาตุพนม

พ.ศ. ๒๕๑๗ เป็นหัวหน้าพระธรรมทูตอำเภอธาตุพนม

พ.ศ. ๒๕๓๐ เป็นประธานกรรมการ อ.ป.จ. นครพนม

พ.ศ. ๒๕๓๙-ปัจจุบัน มีพระภิกษุสามเณร นักเรียน นักศึกษา ข้าราชการ ในเขตจังหวัดนครพนม และจังหวัดใกล้เคียง เข้าปฏิบัติธรรมที่วัดมรุกขนครเป็นประจำตลอดปี

พ.ศ. ๒๕๔๓ เป็นเจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดนครพนม แห่งที่ ๑ วัดมรุกขนคร

พ.ศ. ๒๕๔๖ เป็นผู้อำนวยการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน รุ่นที่ ๒/๒๕๔๖ คณะสงฆ์ภาค ๑๐

พ.ศ. ๒๕๔๗ เป็นรองผู้อำนวยการอบรมพระวิปัสสนาจารย์คณะสงฆ์ภาค ๑๐

พ.ศ. ๒๕๕๑ เป็นเจ้าสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัด แห่งที่ ๑๖ วัดพระธาตุพนม วรมหาวิหาร

พ.ศ. ๒๕๕๑ เป็นรองประธานศูนย์ประสานงาน สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งประเทศไทย

งานวิชาการ

- เป็นวิทยากรบรรยายถวายความรู้แก่พระสังฆาธิการ ในเขตปกครองคณะสงฆ์ภาค ๑๐ เรื่อง พระราชบัญญัติคณะสงฆ์ กฎมหาเถรสมาคม และงานสารบรรณ
- เป็นวิทยากรอบรมพระวิปัสสนาจารย์ ๓ ภาค คือ ภาค ๘, ๙ และ ๑๐ ในโครงการของสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ

สมณศักดิ์

พ.ศ. ๒๕๑๕ เป็นฐานานุกรมในพระเทพรัตนโมลี วัดพระธาตุพนม ที่ "พระครูปลัด"

พ.ศ. ๒๕๑๘ ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระครูสัญญาบัตร
เจ้าคณะอำเภอชั้นโท ในราชทินนามที่ "**พระครูศรีเจติยาภิรักษ์**"
(จอ.ชท.)

พ.ศ. ๒๕๒๓ ได้รับประทานเลื่อนชั้นพระสังฆาธิการเป็นพระครูสัญญาบัตร
ผู้ช่วยเจ้าอาวาสพระอารามหลวงชั้นพิเศษ (ผจล.ชพ.)
ในราชทินนามเดิม

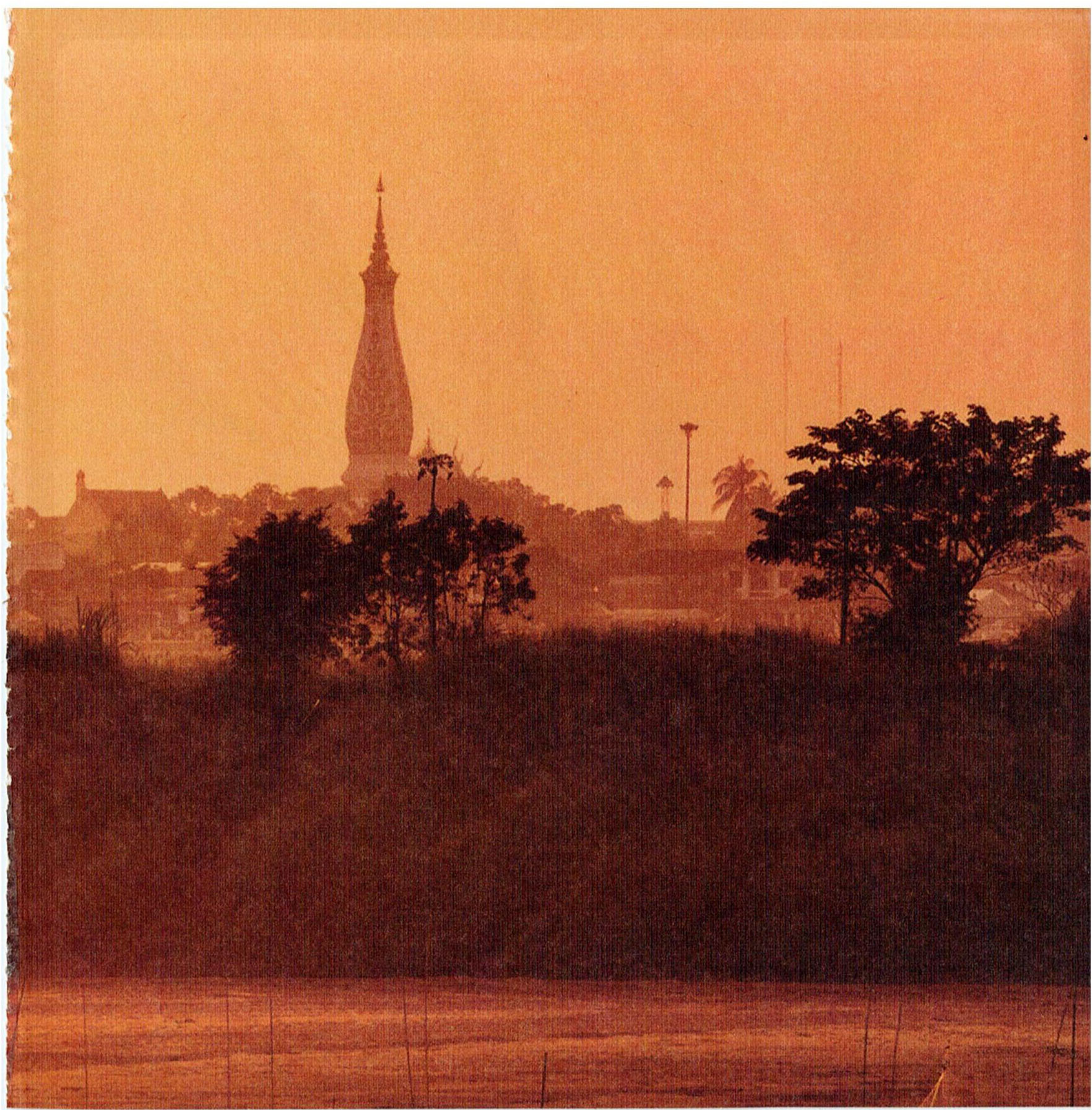
พ.ศ. ๒๕๓๙ ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะ
ชั้นสามัญเปรียญ ในราชทินนามที่ "**พระปริยัติธีรคุณ**" (สป.)

วันที่ ๑๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๗
ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นราช
ในราชทินนามที่ "**พระราชธีราจารย์**"

วันที่ ๙ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๙
ได้รับพระบัญชาแต่งตั้งเป็นเจ้าอาวาสวัดพระธาตุพนม
วรมหาวิหาร

วันที่ ๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๒
ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นเทพ
ในราชทินนามที่ "**พระเทพวรมุนี**"







โพธิปักขิยธรรม



พระเทพวรมุนี
(สำลี ปญฺญาวโร ป.ธ.๕)
เจ้าอาวาสวัดพระธาตุพนม วรมหาวิหาร
เจ้าคณะจังหวัดนครพนม



โพธิปักขิยธรรมสามสิบเจ็ด
ดุจดั่งเพชรเม็ดงามอร่ามศรี
องค์แห่งธรรมนำพาสามัคคี
พระชินศรีรู้แจ้งแสดงธรรม

สติปัฏฐานของท่านบอก
รู้ทั้งนอกทั้งในไว้ใสศรี
กำหนดรู้ทุกเวลาและนาที
สติมีประจำทุกค่ำคืน

กายานุปัสสนาพากำหนด
รู้สิ้นหมดในกายเพื่อคลายถอน
เห็นผูกในตามจริงสิ่งอาวรณ์
กิเลสนอนถอนรากพรากจากตน

จิตตานุปัสสนาพาตรองตรึก
คิดให้ลึกรู้ให้ซึ้งถึงความหมาย
เกิดแตกดับลับล่วงบ่วงหญิงชาย
ทำจิตคลายจากจิตพิชิตชัย

เวทนานุปัสสนาพาให้รู้
สุขทุกข์อยู่หรือเฉยเฉยที่เคยเห็น
เกิดแล้วตายเวทนาพาลำเค็ญ
หมดทุกข์เข็ญปล่อยวางสว่างใจ

ธัมมานุปัสสนาพาให้เกิด
ธรรมะเลิศแยบยลมิหม่นหมอง
เห็นธรรมนอกธรรมในให้ใคร่ตรอง
ไม่แวะข้องหมองไหม้ไปนิพพาน

สัมมัปปธานคือความเพียรจำเพียรมั่น
เพียรทุกวันไปเถิดจะเกิดศรี
เพียรละบาปเมามัวกลัวโลกีย์
เพียรให้มีกุศลสร้างเป็นทางจร

สังวรปธานระวังบาปขมาปไว้
ปหานปธานละบาปกำราบหนี
ภาวนาปธานสร้างบุญกุศลมี
อนุรักขนาปธานรักษาดีให้มั่นคง

อิทธิบาทสำเร็จเสร็จประโยชน์
งานปราโมทย์คุณธรรมนำวิถี
จะครองตนคนงานประสานศรี
จะต้องมีอิทธิบาทอย่าคลาดคลา

ฉันทะ พึงพอใจให้เต็มที่
วิริยะ มีเพียรธรรมประจำหนา
จิตตะ ฝักใฝ่งานการนานา
วิมังสา หมั่นตริตรองจะครองชัย

เรียกกายจิตทั้งสิ้นอินทรีย์ห้า
รวมกันว่านามรูปสรูปขันธ์
รูปคือธาตุทั้งสี่ที่รวมกัน
เวทนานั้นคืออารมณ์ที่กลมเกลียว

สัญญาความจำได้หมายรู้
สังขารคือเป็นแก่นอย่างแน่นเหนียว
อีกวิญญาณมองเห็นเป็นหนึ่งเดียว
เห็นเคยเสียวสิ่งบรรจบกระทบตาม

พละ คือพลังกำลังห้า
หนึ่ง สัทธาเชื่อมั่นมิหลั่นหลอน
สอง วิริยะพากเพียรเสถียรพร
สาม สตินอนแนบแน่นเป็นแก่นใจ

สี่ สมานมั่นคงจำนงมั่น
ห้าปัญญาพลรอบรู้คู่ขานไข
ทั้งสัทธาวิริยะสติมีในใจ
สมาธิปัญญาไซร้ให้พลัง

โพชฌงค์เจ็ดเพชรแห่งธรรมอันล้ำค่า
ศาสดาประทานการุณย์ถนอม
เป็นองค์ธรรมนำให้พ้นหนทางหลง
ไม่ต้องรอนแรมรุ่งให้รุ่งรัง

หนึ่ง สติกำหนดไม่ลดละ
สอง ธัมมวิจยะสอดส่องเห็น
สาม วิริยะเพียรทำมิลำเค็ญ
สี่ ปีติเย็นฉายยิ้มให้หอมใจ

ห้า ปัสสัทธิสงบสยบเศร้า
หก สมาธิเฝ้าเสริมใจให้ผ่องใส
เจ็ด อุเบกขาวางเฉยคุ้นเคยใจ
เจ็ดข้อเด่นคือโพชฌงค์องค์แห่งธรรม

มรรคคือหนทางสว่างไสว
นำเราไปพบสุขปลุกให้เหิม
มีแปดข้อองค์ธรรมนำให้เปี่ยม
หมดทุกข์เข็ญไร้เพราะธรรมพระสัมมา

สัมมาทิฏฐิ เห็นชอบประกอบกิจ
สัมมาสังกัปปะดำริคิดให้ผ่องศรี
สัมมาวาจา พูดถูกทุกพจี
สัมมากัมมันตะ การงานดีเพราะมีธรรม

สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ
สัมมาวายามะ เพียรประกอบให้สุขสันต์
สัมมาสติ ระลึกชอบครอบเสริมพลัน
สัมมาสมาธิ ตั้งมั่นมิผันแปร

องค์แห่งมรรคที่ประจักษ์มีแปดข้อ
สรุปย่อแปดองค์คงเหลือสาม
ศีล สมาธิ ปัญญา พาให้งาม
รวมเป็นสามไตรสิกขาสัมมาญาณ



โพธิปักขิยธรรมสามสิบเจ็ด
ดุจดั่งเพชรเม็ดงามอรามศรี
องค์แห่งธรรมนำพาสามัคคี
พระชินศรีรู้แจ้งแสดงธรรม

โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ



โพธิปักขิยธรรม แปลว่า ธรรมที่เป็นไปในฝักฝ่ายแห่งธรรมสามัคคีเครื่องตรัสรู้ หมายความว่า ผู้ปฏิบัติธรรมชั้นสูงคือ เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเวลาจะได้ผลดีเต็มที่ โพธิปักขิยธรรมนี้จะต้องเกิดพร้อมกันอย่างสมบูรณ์ไม่มีขาดตกบกพร่องแต่ประการใด ๆ เลย

โพธิปักขิยธรรมมีอยู่ ๓๗ ประการ คือ

๑. สติปัฏฐาน ๔

๒. สัมมัปปธาน ๔

๓. อิทธิบาท ๔

๔. อินทรีย์ ๕

๕. พละ ๕

๖. โพชฌงค์ ๗

๗. มรรค ๘

ควรเร่งสร้าง กรรมดี หนีสิ่งชั่ว
ไม่พาตัว หลงทำใจ ใฝ่ตัณหา
เจริญศีล สมาธิ และปัญญา
จึงจะพา พ้นทุกข์ สุขนิรันดร์





สติปัฏฐานขอถามบอก
รู้ทั้งนอกทั้งในวิไลศรี
กำหนดรู้ทุกเวลา และนาที
สติมีประจำทุกค่ำคืน

สติปัฏฐาน ๔



สติปัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งของสติ หมายความว่า บุคคลผู้ประสงค์จะฝึกจิต ให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา ต้องอาศัยสติเป็นหลักใหญ่ และเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพราะสติเป็นผู้คอยควบคุมกายกับใจ หรือเรียกอีกนัยหนึ่งว่า สติคอยควบคุมรูปกับนามให้ดำเนินไปถูกทางที่เราต้องการ ดุจบุคคลเลี้ยงเด็ก ๆ ที่กำลังซุกซน ต้องคอยดูแลระมัดระวังอยู่เสมอ จะประมาทหรือเผลอมิได้

สติมาปัญญาเกิด
สติเตลิดก็เกิดปัญหา
สติเปรียบเหมือนแม่เอาไว้แก้ปัญหาใจ

สติปัฏฐาน ๔ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในพระไตรปิฎก *เล่มที่ ๑๐ หน้า ๓๔๘* เป็นต้นไป กับ*เล่มที่ ๑๒ หน้าที่ ๗๗* เป็นต้นไป แสดงให้ภิกษุทั้งหลายฟังที่กัมมาทัมมนิคม แว่นแคว้นกุรุ มีใจความว่า

"เอกายโน อยํ ภิกฺขเว มคฺโค สตฺตานํ วิสุทฺธิยา โสกปริเทวานํ สมติกฺกมาย ทุกฺขโทมนสฺสานํ อตฺถงฺคมาย ญายสฺส อธิคมาย นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยาย ยทิทํ จตฺตาโร สติปฏฺฐานา

แปลว่า *"ดูกรท่านผู้เห็นภัยในวัฏสงสารทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเอก เป็นไปพร้อมเพื่อความบริสุทธิ์หมดจดของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงความเศร้าโศกปริเทวนาการ เพื่อดับทุกข์ทางกายดับทุกข์ทางใจของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อบรรลุมรรค เพื่อกระทำให้แจ้งพระนิพพาน ทางนั้นคือสติปัฏฐาน ๔ ดังนี้"*

สติ + ปัฏฐาน หรือ สติ + ป + (ฏ) ฐาน

คำว่า สติ มีรากศัพท์มาจากคำว่า สํสรติ ซึ่งแปลว่า การจำ แต่เมื่อกล่าวโดยนัยของสติเจตสิก

สติ จะหมายถึง การระลึกได้ในอารมณ์ การจดจ่ออยู่กับปัจจุบันขณะ การระลึกรู้ความตื่นตัวทั่วพร้อม และความใส่ใจไม่ประมาทมากกว่าการจดจำเรื่องในอดีต

ปัฏฐาน หมายถึง การสร้างขึ้น การนำมาใช้ การทำให้ปรากฏขึ้นและตั้งอยู่อย่างแนบแน่นและมั่นคง

สติปัฏฐาน จึงหมายถึง "การทำให้สติเกิดขึ้นและดำรงอยู่อย่างแน่นแฟ้นมั่นคงและแนบสนิทกับอารมณ์ที่กำลังกำหนดรู้อยู่"

สติ

การดำรงสติไว้ที่ฐานทั้งสี่ มีสาระสำคัญเหมือนกันเพียงประการเดียวก็คือ การน้อมจิตมาระลึกรู้สภาพธรรมตามความเป็นจริงอย่างมีสติ

ฐานทั้งสี่นี้จำแนกออกตามอารมณ์ หรือสิ่งที่จิตไปกำหนดรู้ ๔ อย่าง คือ

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๔. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

โดยย่อ ได้แก่

๑. ร่างกาย (กาย)

๒. ความรู้สึก (เวทนา)

๓. สภาวะการระลึกรู้ของจิต (จิต)

๔. อารมณ์ที่จิตเข้าไประลึกรู้ (ธรรม)

ธรรมมีทั้งกุศลธรรม ธรรมฝ่ายดี เช่น อริยสัจ ๔ โพชฌงค์ ๗ เป็นต้น อกุศลธรรม ธรรมฝ่ายไม่ดี เช่น นิวรณ์ทั้ง ๕ โลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ พิจารณากายให้เห็นกาย ทั้งที่เป็นภายในและภายนอก เช่น เห็นกายที่เป็นภายนอกนั้น เห็นในด้านปริยัติ คือ เห็นด้วยการศึกษาเล่าเรียน รู้ได้จากการสดับรับฟังจากครูบาอาจารย์ เห็นด้วยตาเนื้อ เห็นด้วยการคำนวณ แต่กายที่เป็นภายในนั้น เราเห็นด้วยปัญญาที่เรียกว่า ภาวนามยปัญญา ดั่งสุภาษิตที่ว่า

หนึ่งดูกาย ในกาย แยกให้ออก
ดูภายนอก อย่างไร คงไม่เห็น
ดูพอง-ยุบ ตามจริง อย่างมันเป็น
การบำเพ็ญ ไม่ยาก หากตรึกตรอง

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การพิจารณาเวทนา เช่น ความสุข ความทุกข์ อุเบกขาไม่สุขไม่ทุกข์เฉยๆ ทั้งที่เป็นภายในและภายนอก เวทนาที่เป็นภายนอก เช่น ความทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะโรคภัยไข้เจ็บที่เบียดเบียน หรือความสุขที่เกิดขึ้นจากการหายจากโรคภัยไข้เจ็บ ในเมื่อมีอารมณ์มากระทบเช่นนี้ เรียกว่า เห็นเวทนาที่เป็นภายนอก

สรุปโดยย่อๆ ว่า การเห็นเวทนาในขั้นปริยัติ หรือเห็นด้วยตาเนื้ออย่างนี้เรียกว่า เห็นเวทนาที่เป็นภายนอก ส่วนเห็นเวทนาที่เป็นไปในภายในนั้น เช่น เวลาปกติธรรมดาๆ ที่เราไม่มีความสุข ความทุกข์เฉยๆ อยู่ตลอดเวลา แต่เวลาเราปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเรากำหนดธรรมดาอยู่หรือเดินไปธรรมดา ซึ่งไม่ควรที่จะปวด มันก็ปวดขึ้นมา เรานั่งขัดสมาธิแทนที่มันจะปวดขาที่วางไว้ข้างล่าง แต่มาปวดขาที่วางไว้ข้างบน มือของเราที่วางซ้อนกันอยู่ แทนที่จะปวดมือที่อยู่ข้างล่าง เรากลับมาปวดมือที่อยู่ข้างบน หรือเวลา

เรานั่งกำหนดกัมมัฏฐานอยู่ แทนที่จะปวดก้นย้อยตะโพกหรือขา แต่กลับมาปวดที่แขนหรือที่ศีรษะที่เรียกว่า เวทนาที่เป็นภายใน เห็นด้วยอำนาจภาวนามยปัญญา คือเห็นด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนา

เวทนา นอกจากจะเกิดขึ้นมาทางกายแล้ว บางครั้งก็เกิดขึ้นมาทางใจ เช่น มีความสุขใจ มีความทุกข์ใจ หรือเฉย ๆ ไม่ดีใจไม่เสียใจอย่างนี้เรียกว่า เห็นเวทนาที่เป็นภายใน บางทีเวทนาเกิดขึ้นมา เรากำหนดลงไป เวทนานั้นก็หายไปแล้ว ทั้ง ๆ ที่ไม่น่าจะหาย ปวดอยู่จนใจแทบขาด คิดว่าจะทนไม่ได้ แต่พอเรากำหนดว่า ปวดหนอ ๆ เจ็บหนอ ๆ หายวับไป อย่างนี้เรียกว่าเห็นเวทนาที่เป็นภายใน

เมื่อใดพิจารณาเวทนาทั้งภายในและภายนอก จนเห็นเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับไป เห็นเป็นทุกขัง ทนอยู่ไม่ได้ เกิดขึ้นแล้วดับไป เห็นอนัตตา บังคับไม่ได้ ไม่มีอำนาจใด ๆ ที่จะมาบังคับเวทนานี้ให้อยู่ในอำนาจของเราได้ เกิดขึ้นแล้วดับไป เมื่อนั้นก็จะเกิดนิพพิทา ความเบื่อหน่ายในเวทนา เมื่อเบื่อหน่ายก็คลายกำหนัดในเวทนาทั้งที่เป็นภายในและภายนอกได้ สามารถละเวทนาเหล่านั้นได้ ไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยอุปาทาน จิตของผู้นั้นก็จะบริสุทธิ์ สงบ ดับกิเลสตัณหาอันเป็นตัวสมุทัยเหตุให้เกิดทุกข์เสียได้ ดังคำพระว่า

ทุกข์แท้ แปรผัน
เน่าเหม็น แตกดับ
ส่องดูเวทนา ในเวทนา ที่ปรากฏ
ใจจับจด ตามดูไป ใช่เจ้าของ
ดูเพื่อรู้ ความเปลี่ยนแปลง ตามครรลอง
ไตรลักษณ์ต้อง เกิดดับ ไม่นิ่งเลย

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาเห็นจิตในจิต คือเห็นทั้งที่เป็นภายในและภายนอก เช่น จิตเศร้าหมองเพราะประสบกับอนิฏฐารมณ์ อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนาเป็นทุกข์ หรือจิตเป็นสุขเพราะได้อิฏฐารมณ์ คืออารมณ์ที่ชอบใจ อันเกิดจากรูปสวย ๆ เสียงเพราะ ๆ กลิ่นหอม ๆ สัมผัสนิ่มนวล เกิดความสุขขึ้นมาเราก็รู้ หรือบางครั้งจิตเฉย ๆ ไม่ดีใจไม่เสียใจเราก็รู้ การรู้ความเปลี่ยนแปรไปของจิตในด้านปริยัติ หรือว่าเห็นด้วยความรู้อันเป็นขั้นสุตตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง เรียกว่า เห็นจิตที่เป็นภายนอก

ส่วนที่เห็นจิตที่เป็นภายในนั้น เป็นการพิจารณาเห็นจินตามยปัญญา

และภาวนามยปัญญา คือ เราใช้ปัญญาพิจารณาติดตามการเคลื่อนไหวของจิต จนสามารถเห็นความเคลื่อนไหวของจิตว่า ขณะนี้ จิตมีโลภะ ก็รู้ว่า จิตมีโลภะ จิตมีโทสะ ก็รู้ว่า จิตมีโทสะ จิตมีโมหะ ก็รู้ว่า จิตมีโมหะ หรือจิตของเราปราศจากโลภะ โทสะ โมหะ คือ จิตไม่โลภ ไม่โกรธ และไม่หลง เราก็รู้ จิตของเราคิดดีก็รู้ จิตคิดไม่ดีก็รู้ จิตของเราอยู่เฉย ๆ เราก็รู้ เรื่องไม่เคยรู้ก็รู้ขึ้นมา เรื่องไม่คิดก็คิดขึ้นมา เมื่อใดเราเห็นจิต ทั้งที่เป็นภายในและภายนอกจนเกิดปัญญาความรอบรู้ในจิตว่า จิตนี้เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เป็นทุกขัง ทนอยู่ไม่ได้ และเป็นอนัตตา บังคับไม่ได้ อะไรจะเกิด ก็เกิด อะไรจะดับ ก็ดับ ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามเหตุและปัจจัย ไม่มีใครบังคับให้เป็นไปตามใจเราคิดได้ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป หรือ ขึ้น ตรง ลง ตาย เมื่อเราพิจารณาอยู่อย่างนี้ก็จะเกิดนิพพิทา ความเบื่อหน่าย เมื่อเบื่อหน่ายก็คลายความกำหนัด สามารถละอุปาทาน (ความยึดถือ) ได้ ไม่ยึดมั่น เชื่อมั่นในจิต ทั้งที่เป็นภายในและภายนอก เมื่อละอุปาทานได้แล้วจิตก็บริสุทธิ์ สะอาด สงบ และ สว่าง เย็นสามารถดับกิเลสตัณหา อันเป็นตัวสมุทัย อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์เสียได้ นี้เรียกว่าพิจารณาเห็นจิตในจิต

สามดูจิต ในจิต ที่คิดอยู่
เพียงแค่รู้ เข้าไปตัด และวางเฉย
งานฝึกจิต สิ่งจำเป็น อย่าละเลย
ทำให้เคย กำหนดรู้ ดูเพื่อคลาย

๔. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณาเห็นธรรมในธรรม แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท

๑. เห็นธรรมที่เป็นภายนอก

๒. เห็นธรรมที่เป็นภายใน

การพิจารณาเห็นธรรมขั้นธรรมดาเกิดขึ้นจากการศึกษาเล่าเรียนพระปริยัติธรรม เช่น ศึกษาเรื่องพระสูตร พระวินัย พระอภิธรรม ตลอดถึงการพิจารณาเห็นลักษณะของโลภะ โทสะ โมหะ ตัณหา อุปาทาน พิจารณาเห็นอานุภาพของการรักษาศีล สวดมนต์ เจริญเมตตาภาวนา เป็นอาทิ เรียกว่าเห็นธรรมในธรรมขั้นธรรมดา ส่วนที่เห็นธรรมที่เป็นภายในนั้น เป็นการเห็นที่เกิดจากการปฏิบัติกัมมัฏฐาน เห็นด้วยอำนาจจินตาญาณและภาวนาญาณ คือ

เมื่อใดปฏิบัติธรรมกัมมัฏฐาน มีสติสัมปชัญญะ รู้เท่าทันปัจจุบัน มี

สมาธิจนสามารถเกิดปัญญาขึ้นมาในขันธสันดาน พิจารณาเห็นธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือสามารถได้บรรลุวิชชา ๓ คือ

๑. ระลึกชาติหนหลังได้

๒. รู้การเกิดการตายของคนและสัตว์อื่น ๆ

๓. สามารถทำอาสวกิเลสให้สิ้นไป

หรือได้บรรลุปฏิสัมภิทาทั้ง ๔ คือ

๑. อัตถปฏิสัมภิทา ปัญญาแตกฉานในอรรถ

๒. ธัมมปฏิสัมภิทา ปัญญาแตกฉานในธรรม

๓. นิรุตติปฏิสัมภิทา ปัญญาแตกฉานในนิรุตติ คือภาษา

๔. ปฏิภาณปฏิสัมภิทา ปัญญาแตกฉานในปฏิญาณ

และอภิญญา ๖ คือ

๑. อิทธิวิธิ แสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้

๒. ทิพพโสตะ หูทิพย์

๓. เจโตปริยญาณ ญาณที่ให้ทายใจคนอื่นได้

๔. ปุพเพนิวาสานุสติญาณ ญาณที่ทำให้ระลึกชาติได้

๕. ทิพพจักขุ ตาทิพย์

๖. อาสวักขยญาณ ญาณที่ทำให้อาสวะสิ้นไป

เมื่อได้บรรลุปฏิสัมภิทา ๔ อภิญญา ๖ เห็นความเกิดดับของรูปนามชัดด้วยปัญญา เห็นภัยเห็นทุกข์ที่เกิดจากรูปนาม เกิดความเบื่อหน่าย เมื่อเบื่อหน่ายก็หาทางหนี ทางหลุดพ้นจากรูปนาม จิตใจเข้มแข็ง ตั้งใจจริง ปฏิบัติจริง ยอมสู้ตาย มุ่งหวังที่จะบรรลุมรรคผลนิพพานให้ได้ แต่เมื่อเห็นว่าไม่มีทางหนีพ้น มิอาจที่จะหลีกหนีไปจากรูปนามได้ จิตใจก็เกิดอุเบกขาวางเฉยต่อรูปนาม ซึ่งจัดว่าเป็นธรรมอีกประเภทหนึ่ง คือ เมื่อเราพิจารณาไปจนเห็นรูปนามนี้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ชัดด้วยปัญญา จนสามารถยังอริยมรรคอริยผล ให้เกิดขึ้นในขันธสันดานของตนเข้าสู่กระแสพระนิพพาน การเห็นธรรมดังกล่าวมาแล้วนี้ เป็นการเห็นธรรมด้วยอำนาจภาวนาญาณ เรียกว่าเห็นธรรมในธรรม

เมื่อใดพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอย่างนี้แล้ว จิตของผู้ปฏิบัติก็จะพ้นจากอำนาจของกิเลสตัณหา อันเป็นตัวสมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ เมื่อพ้นจากกิเลสตัณหาแล้วจิตก็สามารถที่จะบรรลุอริยมรรคอริยผลได้ การที่เราพิจารณาธรรมอย่างเดียวหรือเอาธรรมอย่างเดียวมาเป็นเครื่องเจริญพระวิปัสสนากัมมัฏฐานก็สามารถที่จะบรรลุอริยมรรคอริยผลได้เหมือนกัน

สรุป การเห็นกายที่เป็นภายนอกก็ดี เห็นเวทนาที่เป็นภายนอกก็ดี เห็นจิตที่เป็นภายนอกก็ดี เห็นธรรมที่เป็นภายนอกก็ดี คือการเห็นในขั้นปริยัติ (รู้จำ) เป็นการเห็นด้วยอำนาจของสุตตาญาณ เป็นการเห็นด้วยอำนาจตาเนื้อ ส่วนการเห็นกายที่เป็นภายใน เห็นเวทนาที่เป็นภายใน เห็นจิตที่เป็นภายใน และเห็นธรรมที่เป็นภายใน เป็นการเห็นด้วยอำนาจจินตาญาณ หรือเป็นการเห็นซึ่งเกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนาภาวนา คือ เห็นด้วยอำนาจของภาวนาญาณ (รู้จริง)

เมื่อเราเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม ทั้งที่เป็นภายในและภายนอกเช่นนี้แล้ว ก็เกิดนิพพิทา ความเบื่อหน่าย เกิดวิราคะคลายความกำหนัด เมื่อจิตคลายความกำหนัด ก็ไม่ยึดมั่นถือมั่นในกาย เวทนา จิต ธรรม ทั้งที่เป็นภายในและภายนอก ด้วยอำนาจอุปาทาน จิตก็จะบริสุทธิ์สะอาดผ่องใส เมื่อจิตบริสุทธิ์สะอาดผ่องใสแล้ว อริยมรรคอริยผลก็เกิดขึ้น

สี่ดูธรรม ในธรรม รู้กำหนด
ไม่ละลด ดูแจ้งชัด ตัดให้หาย
นิวรณ์ห้า เกิดขึ้นแล้ว ฟุ้งวุ่นวาย
เป็นมารร้าย ที่แฝงอยู่ ดูให้เป็น
ต้องอาศัย อาตาปี คือขยัน
สติสัมปชัญญ์ รู้ตามทัน จึงจะเห็น
ปัญญาเกิด ดับทุกข์ ไม่ยากเย็น
สิ่งจำเป็น ความจริงชัด อนัตตา
ฝังอดีต ปิดอนาคต อยู่กับปัจจุบัน

องค์ธรรม ๓

องค์ธรรมทั้ง ๓ คือ

๑. อาตาปี มีความเพียรเผากิเลส

๒. สติมา มีสตินึกก่อนทำ พูด คิด

๓. สัมปชาโน รู้ตัวอยู่เสมอ ใช้ขณะทำ ขณะพูด ขณะคิด

ต้องอาศัย	*อาตาปี*	*คือขยัน*
สติสัมปชัญญ์	*รู้ตามทัน*	*จึงจะเห็น*
ปัญญาเกิด	*ดับทุกข์*	*ไม่ยากเย็น*
สิ่งจำเป็น	*ความจริงชัด*	*อนัตตา*





สัมมัปปธานคือความเพียรจำเนียรมั่น
เพียรทุกวันไปเถิดจะเกิดศรี
เพียรละบาปเมามัวกลัวโลกีย์
เพียรให้มีกุศลสร้างเป็นทางเจร

สัมมัปปธาน ๔



ปธาน คือ ความเพียร ๔ อย่าง

๑. สังวรปธาน เพียรระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้นในสันดาน

๒. ปหานปธาน เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว

๓. ภาวนาปธาน เพียรให้กุศลเกิดขึ้นในสันดาน

๔. อนุรักขนาปธาน เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อม

๑. **สังวรปธาน** เพียรระวังบาปไม่ให้เกิดขึ้นในขันธสันดาน คำว่า บาป คือ สิ่งที่ไม่ดี ขุ่นมัว เศร้าหมอง ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ และความหลง จัดว่าเป็นมารฆ่าคุณความดีและทำให้เสียคน

โลภะ คือ อยากได้ของคนอื่นในทางทุจริต เช่น ลักขโมย ปล้นจี้ เป็นต้น มาเป็นของตัว อย่างนี้เป็นโลภะในทางปริยัติ

โลภะในแง่ปฏิบัติ หมายถึง ความอยากได้ในทางอารมณ์ เช่น มีอะไรเกิดขึ้นทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เราไม่ได้กำหนด มีความพอใจ ชอบใจในอารมณ์นั้น ๆ ก็ถือว่าเป็นโลภะแล้ว อารมณ์ใด ๆ ที่เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจแล้ว เรารู้สึกไม่ชอบใจ ไม่พอใจ และเราก็ไม่กำหนดรู้ด้วย เผลอขาดสติ นี่ถือเป็นโทสะแล้ว อารมณ์ใด ๆ ก็ตามที่เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เราไม่กำหนด เราปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ จัดเป็นโมหะ

สรุป อารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ถ้ารู้สึกชอบใจเป็นโลภะ ไม่ชอบใจเป็นโทสะ เมื่อเกิดอารมณ์ขึ้นมาแล้ว เราไม่กำหนดปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ เป็นโมหะ

เพียรอย่างไรจึงชื่อว่า เป็นการระวังบาปไม่ให้เกิดขึ้นในสันดาน หลักการทำความเพียร เราเริ่มทำความเพียรแต่วันแรกในขณะที่เรากำหนดอาการท้องพองท้องยุบอยู่ว่า "พองหนอ ยุบหนอ" สติของเราไม่เผลอจากอาการพอง อาการยุบ ที่ถือว่าเป็นการระวังบาปแล้ว โลภะความโลภ โทสะความโกรธ โมหะความหลง จะเกิดขึ้นไม่ได้ในขณะที่เรากำหนดอยู่นี้ เวลาอยากยืน เรากำหนดนึกที่ใจว่า อยากยืนหนอ ๆ สติอยู่ที่หัวใจ เวลาอยากเดิน ให้เรากำหนดที่หัวใจ แล้วภาวนาว่า อยากเดินหนอ ๆ สติอยู่ที่หัวใจ เวลากำหนดว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ สตินึกตามเท้าที่ย่างไปทำอย่างนี้ก็ถือว่า เราระวังแล้ว ในขณะที่เราระวังนี้ บาปเกิดขึ้นไม่ได้ ไม่ว่าเราจะประสบอารมณ์ทางตา เรากำหนดว่า เห็นหนอ ๆ หูได้ยินเสียงกำหนดว่า ได้ยินหนอ ๆ ได้กลิ่นให้กำหนดว่า กลิ่นหนอ ๆ รู้รส เราก็กำหนดว่า รสหนอ ๆ เวลาถูกอาการเย็น ร้อน อ่อน แข็ง กระทบร่างกาย ก็กำหนดที่หัวใจว่า รู้หนอ ๆ หรือจะกำหนดทุกแห่งว่า รู้หนอ ๆ ก็ได้ นี่ก็ถือว่า เราระวังแล้ว

๒. ปหานปธาน เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป คือ ในขณะที่เราทำความเพียร เช่น เดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา เวลากำหนดเวทนา กำหนดจิต กำหนดธรรมารมณ์อยู่ในขณะนี้ กายกรรม ๓ วจีกรรม ๔ มโนกรรม ๓ ของเราบริสุทธิ์ดี เป็นศีลแล้ว ถือว่ายังศีลกุศลให้บริสุทธิ์เกิดขึ้นแล้ว

กายกรรม ๓ คือ

๑. เว้นจากการฆ่าสัตว์

๒. เว้นจากการลักทรัพย์

๓. เว้นจากการประพฤติผิดในกาม

วจีกรรม ๔ คือ

๑. เว้นจากการพูดเท็จ

๒. เว้นจากพูดสอดเสียด

๓. เว้นจากการพูดคำหยาบ

๔. เว้นจากการพูดสำรากเพ้อเจ้อ

มโนกรรม ๓ คือ

๑. ไม่โลภอยากได้ของผู้อื่น

๒. ไม่พยายามปองร้ายเขา

๓. เห็นชอบตามคลองธรรม

สรุปว่า ในขณะที่เราเจริญกัมมัฏฐานอยู่ เราจะกำหนดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทางใดทางหนึ่งก็ตาม หรือกำหนดกาย เวทนา จิต ธรรม เรากำหนดอยู่นี้ เราเห็นสภาวะที่เรากำหนดนั้นเปลี่ยนแปลงไป จะลองกำหนดอาการพอง อาการยุบ เราก็เห็นมันเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร เราก็รู้ก็ถือว่าปัญญากุศลเกิดขึ้นแล้ว เมื่อใดปัญญาเกิดขึ้นในขันธสันดาน เรียกว่า พระไตรลักษณ์ คือ

อนิจจัง	*ไม่เที่ยง*
ทุกขัง	*ทนไม่ได้*
อนัตตา	*บังคับไม่ได้*

ปัญญาสูงขึ้น ภาวนามยปัญญาเห็นพระไตรลักษณ์ปรากฏชัด เราเห็นอาการพอง อาการยุบก็ดี ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอก็ดี กำหนดอาการเดิน ยืน นั่ง นอน กำหนดเวทนา จิต ธรรมก็ดี จะเห็นพระไตรลักษณ์เกิดขึ้นในขันธสันดาน เห็นอนิจจัง คือ สภาวะของรูปนามไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เห็นทุกขัง เห็นรูปนามเป็นสภาวะที่ทนอยู่ไม่ได้ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เห็นอนัตตาที่ติดอยู่กับรูปกับนาม คือ เห็นว่า รูปนามนี้เป็นสภาวธรรมที่บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่มีอำนาจใด ๆ ที่จะมาบังคับบัญชาให้เป็นไปตามความต้องการของเราได้ เช่น ขาอย่าปวดนะ หูอย่าหนวกนะ ผมอย่าหยิกนะ ไม่ได้ทั้งนั้น เพราะเป็นอนัตตา

เมื่อใดเห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ไม่ติดอยู่กับรูปนาม จนสามารถฆ่ากิเลสตาย คลายกิเลสออกสำรอกกิเลสหลุด เป็นวิสุทธิสงฆ์ เชื่อว่าโยคีผู้นั้นได้สำเร็จเป็นพระอริยบุคคล ละกิเลสได้แล้ว เป็นวิขัมภนปหาน การละกิเลสได้ด้วยการข่มไว้ด้วยอำนาจแห่งฌานบ้าง ตทังคปหาน การละกิเลสด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับ เช่น ละโกรธด้วยเมตตา ละตระหนี่ด้วยการให้ เป็นการละกิเลสได้ชั่วคราว สมุจเฉทปหาน คือ การละกิเลสได้โดยเด็ดขาดด้วยอริยมรรค กิเลสเหล่านั้นหายเด็ดขาดไปไม่กลับขึ้นมาอีก

เมื่อใดเราได้บรรลุเป็นพระอริยบุคคลแล้ว เพียงขั้นพระโสดาบันก็ถือว่าผู้นั้นสามารถปิดประตูอบายภูมิ คือ ภูมิที่เสื่อม ได้แก่ นรก เปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน ตายแล้วจะไม่ตกนรก ไม่เกิดเป็นเปรต ไม่เกิดเป็นอสุรกาย และไม่เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เพราะมีนิพพานเป็นเครื่องรองรับ มีนิพพานเป็นที่ได้ มีนิพพานเป็นที่ถึง เมื่อถึงพระนิพพานแล้วก็ถือว่าตัดกระแสของวัฏฏะ (วน) คือการวนเวียน เวียนเกิด เวียนตาย หรือวนเวียนด้วยอำนาจกิเลสกรรมและวิบาก เช่น กิเลสเกิดขึ้นแล้วให้ทำกรรม เมื่อทำกรรมแล้วย่อมได้รับผลของกรรม เมื่อได้รับผลของกรรมแล้วกิเลสก็เกิดอีกแล้วทำกรรมและเสวยผลกรรมหมุนเวียนต่อไปเรื่อย ๆ บางครั้งเวียนขึ้นไปเป็นมนุษย์ เทวดา พรหมโลก บางครั้งก็เวียนลง เป็นสัตว์นรก เป็นเปรต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน

๓. *ภาวนาปธาน* เพียรยังกุศลให้เกิดขึ้นในขันธสันดานของตน ได้แก่การเพียรและเจริญกัมมัฏฐาน คือ สมถกัมมัฏฐาน วิปัสสนากัมมัฏฐาน เพียรเจริญกุศล เพียรพยายามรักษาศีลให้บริสุทธิ์ เพียรยังสมาธิสมาบัติให้เกิดขึ้นในขันธสันดาน เพียรอบรมปัญญาทั้งที่เป็นโลกิยปัญญา ทั้งที่เป็นโลกุตตรปัญญา ทั้งสุตตมยปัญญา จินตมยปัญญา ภาวนามยปัญญา ให้เกิดขึ้นในขันธสันดาน

สรุปสั้น ๆ ก็คือ เพียรให้ทาน รักษาศีล ไหว้พระ ทำวัตรสวดมนต์ เจริญสมถะและวิปัสสนาภาวนา อย่างนี้เรียกว่า เพียรให้บุญกุศลเกิดขึ้นในขันธสันดาน

๔. อนุรักขนาปธาน เพียรรักษาบุญกุศลที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อม เพียรพยายามรักษาศีล รักษาสมาธิ รักษาปัญญาที่เราได้มาแล้วนั้นให้อยู่กับขันธสันดาน หรือให้อยู่กับกายกับใจของเรา และบำเพ็ญให้เจริญยิ่งขึ้นไปจนไพบูลย์ อนุรักษ์ รักษา และเสริมทวี รักษาสิ่งที่เกิดมีขึ้นแล้ว และทำสิ่งที่เกิดมีขึ้นแล้วนั้นให้งอกงามเพิ่มทวียิ่งขึ้นไปจนไพบูลย์ โดยการฝึก ฝน อบ รม

ฝึก คือ ฝึกกายของเราโดยให้สติสัมปชัญญะทุกขณะที่ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม พูด คิด ทำกิจใดๆ ก็ตาม เรากำหนดรู้อยู่ตลอดเวลา ในขณะตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกต้อง เย็น ร้อน อ่อน แข็ง กำหนดว่าถูกหนอๆ ฝนกายให้คมด้วยปัญญา ทำไมเราต้องฝึกตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพราะว่าตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจของเรามีสนิมคือ กิเลสอันได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ ราคะ มานะ ทิฏฐิ ตัณหา อุปาทาน อวิชชา เป็นสนิมของตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อเราฝึกด้วยศีล สมาธิ ปัญญา แล้วตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจคมแล้วด้วยสติสัมปชัญญะ ศีล สมาธิ ปัญญา เราก็สามารถเอาไปตัดกิเลสตัณหาให้หมดไปจากขันธสันดาน

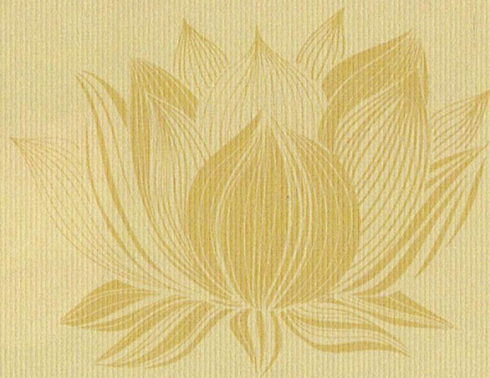
ฝน หรือ ลับ เราเข้าวัดฟังธรรม จำศีล กินทาน เผาผลาญกิเลสเพื่อฝนตัวของเราเอง คือ ฝนตา ฝนหู ฝนจมูก ฝนลิ้น ฝนกาย และฝนใจ เอาสติมาฝนตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ การฝน คือ เวลาตาเห็นรูปเรากำหนดว่าเห็นหนอ ๆ ให้ว่าในใจว่า ๓ ครั้ง เรียกว่าฝน ๓ ครั้ง แล้วถ้ากำหนด ๗ ครั้งก็เรียกว่าฝน ๗ ครั้ง ในขณะที่หูได้ยินเสียงกำหนดว่า ได้ยินหนอ ๆ จมูกได้กลิ่นกำหนดว่า กลิ่นหนอ ๆ ฝนจมูก ลิ้นได้รสกำหนดว่า รสหนอ ๆ นี่ฝนลิ้นในขณะกายถูกต้องเย็น ร้อน อ่อน แข็ง กำหนดว่า ถูกหนอ ๆ เราได้ฝนกายแล้ว เมื่อเราได้ฝนตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หมดสนิมคือ กิเลสตา หู จมูกลิ้น กาย ใจ ก็คม คมด้วยสติ คมด้วยศีล สมาธิ ปัญญา เราก็สามารถเอาไปทุบ ตัด เจาะกิเลสตัณหาให้หมดสิ้นไปจากขันธสันดาน

อบ เรามาปฏิบัติธรรมก็คือ มาอบกาย วาจา ใจของเราให้หอมด้วยศีล สมาธิ ปัญญา เหมือนกับเราอบเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มให้มีกลิ่นหอมดังนักปราชญ์ได้กล่าวไว้ว่า

“อาบ อินทรีย์มีศีลไม่สิ้นศักดิ์
อบ อารมณ์หนักแน่นไม่หวั่นไหว
นวด สมองมีผญาปัญญาไว
สมุนไพรล้ำเลิศประเสริฐคุณ”
ศีล สมาธิ ปัญญา ไตรสิกขา

รม คือ ทำให้มีสีสันวรรณะผ่องใส เช่น พระรมดำ เป็นต้น







อิทธิบาทสำเร็จเสร็จประโยชน์
งานปราโมทย์คุณธรรมนำวิถี
จะครองตนคนงานประสานศรี
จะต้องมีอิทธิบาทอย่าคลาดคลา

อิทธิบาท ๔



อิทธิ แปลว่า ฤทธิ์ หรือ ความสำเร็จ บาท แปลว่า เส้นทางไป ทางดำเนินไป อิทธิบาท จึงหมายความว่า คุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จความประสงค์ ซึ่งมีอยู่ ๔ ประการ คือ

๑. **ฉันทะ** พอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น

๒. **วิริยะ** เพียรประกอบในสิ่งนั้น

๓. **จิตตะ** เอาใจฝักใฝ่ในสิ่งนั้น ไม่วางธุระ

๔. **วิมังสา** หมั่นตริตรองพิจารณาเหตุผลในสิ่งนั้น

ฉันทะ คือ ความรัก ความพอใจ ความเต็มใจ ในสิ่งที่ตนเองจะกระทำ ซึ่งฉันทะนี้เป็นจุดเริ่มต้นเป็นหัวใจหลัก หากไม่มีความรัก ความพอใจ ความเต็มใจแล้วก็ยากที่จะกระทำการงานให้สำเร็จตามประสงค์ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ ดังนั้น การจะให้เกิดความรัก ความพอใจ ความเต็มใจได้ จึงจำเป็นต้องพิจารณาเห็นถึงสิ่งที่ตัวจะกระทำลงไปว่ามีประโยชน์จริง ๆ เมื่อทำแล้วสามารถส่งผลให้มีความสุขความเจริญได้ ยิ่งหากมีตัวอย่างของความสำเร็จที่ทำมาในอดีต ก็ยิ่งจะเกิดความศรัทธามั่นคง หากประกอบด้วยความรู้ความชำนาญในสิ่งนั้น ๆ ก็ยิ่งจะเชื่อมั่น ความรัก ความพอใจในสิ่งที่ตนจะกระทำ เมื่อเกิดความรัก ความพอใจ ความเต็มใจแล้ว ทำให้มีความพากเพียรเกิดขึ้นที่เรียกว่า **วิริยะ** โดยเฉพาะมีสภาวะแวดล้อมที่เอื้อต่อการทำงาน มีบุคคลรอบข้างให้กำลังใจ และช่วยกันทำ โดยไม่มีอบายมุขมาเป็นเครื่องล่อ ก็จะยิ่งเพิ่มพูนความเพียรทำการงานให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ระหว่างที่ทำก็มีใจจดใจจ่ออยู่กับงานที่ตนทำ มีสติตั้งมั่นไม่ถอนถอยละจากความเพียรในงานที่ทำ ทำไปก็วางระเบียบแบบแผน สิ่งไหนควรทำก่อน สิ่งไหนควรทำทีหลัง ทำอย่างมีระเบียบแบบแผน อย่างนี้เรียกว่า **จิตตะ** ครั้นทำงานไปก็หมั่นสอดส่องดูแลพินิจพิเคราะห์ตรวจสอบ ทำอย่างนี้แล้วได้ผลอย่างไร ทำอย่างงั้นแล้วผล

ออกมาเป็นอย่างไร เพื่อที่เราจะได้ทำงานไม่ผิดพลาด วิธีการที่ดีทำงานแล้วไม่มีปัญหาเกิดขึ้น เราก็จำเอาไว้ไปทำในครั้งต่อไป ลักษณะอย่างนี้ท่านเรียกว่า **วิมังสา** หมั่นตริตรองพิจารณาหาเหตุผลในงานที่ทำ

คุณ ๔ อย่างนี้ เมื่อทำสมบูรณ์แล้วจะชักนำเกื้อหนุนให้บรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งเอาไว้อย่างไม่เหลือวิสัย







เรียกกายจิตทั้งสิ้นอินทรีย์ห้า
รวมกันว่านามรูปสรุปขันธ์
รูปคือธาตุทั้งสี่ที่รวมกัน
เวทนาขันธ์คืออารมณ์ที่กลมเกลียว

อินทรีย์ ๕



กายกับใจ แบ่งออกเป็น ๕ กอง เรียกว่า ขันธ์ ๕
ขันธ์ ๕ นี้ โดยย่อเรียกว่า นามรูป
นาม คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
รูป คือ รูป หรือกาย
มีอธิบายว่า

๑. รูป ได้แก่ ธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ประชุมกันเข้าเป็นกายนี้ เรียกว่า รูป

๒. เวทนา ความรู้สึกอารมณ์ว่าเป็นสุข คือ สบายกาย สบายใจ หรือเป็นทุกข์ ไม่สบายกาย ไม่สบายใจ หรือเฉยๆ คือ ไม่สุขไม่ทุกข์ เรียกว่า เวทนา

๓. สัญญา ความจำได้หมายรู้ คือ จำรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อารมณ์ที่เกิดกับใจได้ เรียกว่า สัญญา

๔. สังขาร เจตสิกธรรม คือ อารมณ์ที่เกิดกับใจ เป็นส่วนดี เรียกว่า กุศล เป็นส่วนชั่ว เรียกว่า อกุศล เป็นส่วนกลางๆ ไม่ดีไม่ชั่ว เรียกว่า อัพยากฤต เรียกว่า สังขาร

๕. วิญญาณ ความรู้อารมณ์ในเวลาเห็นรูปมากระทบตา เป็นต้น เรียกว่า วิญญาณ





พละ คือพลังกำลังห้า
หนึ่ง สัทธาเชื่อมั่นมิหวั่นหลอน
สอง วิริยะพากเพียรเสถียรพร
สาม สติพร้อมแนบแน่นเป็นแก่นใจ

พละ ๕



พละ คือ ธรรมเป็นกำลัง ๕ อย่าง

๑. สัทธา ความเชื่อ

๒. วิริยะ ความเพียร

๓. สติ ความระลึกได้

๔. สมาธิ ความตั้งใจมั่น

๕. ปัญญา ความรอบรู้

๑. สัทธา หมายถึง ความเชื่อมั่นในสิ่งที่ตนกระทำว่ามีคุณประโยชน์ เพราะเชื่อต่อสิ่งที่ควรเชื่อ เป็นความเชื่อที่ประกอบกด้วยปัญญา ไตร่ตรองด้วยเหตุและผล เช่น เชื่อในการตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เชื่อในเรื่องของบาป บุญ นรก สวรรค์มีจริง เป็นต้น

๒. วิริยะ หมายถึง ความเพียรเป็นแรงจูงใจมุ่งมั่นทำกิจทั้งปวง ไม่ให้ท้อถอยเมื่อเจออุปสรรค หมายเอาความเพียรในสัมมัปปธาน ๔ และสัมมาวายามะในอริยมรรค เป็นต้น

๓. สติ หมายถึง ความระลึกได้ เป็นเหตุควบคุมใจให้ตั้งมั่นกับกิจการที่กำลังทำอยู่ให้มีความรอบคอบ เพื่อไม่ให้เกิดความผิดพลาด หมายเอาความระลึกชอบในอริยมรรค

๔. สมาธิ หมายถึง ความตั้งใจมั่นสืบเนื่องมาจากสติ เป็นจิตที่มีความตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว มีสมาธิตลอดในการทำกิจทุกอย่างจนกว่าจะสำเร็จ นี้หมายเอาสมาธิเป็นองค์ฌาน

๕. ปัญญา หมายถึง ความรอบรู้ เป็นกำลังอุดหนุนใจให้รู้เท่าทันต่อเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น และสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ นี้หมายเอาอริยปัญญา

พละ ๕ นี้ จะเรียก อินทรีย์ ๕ ก็ได้ เพราะเป็นใหญ่ในกิจของตน ธรรมทั้ง ๕ ประการนี้สามารถกำจัดธรรมที่เป็นข้าศึกได้ คือ

๑. สัทธา กำจัดอสัทธิยา คือ ความไม่เชื่อ และวิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัย

๒. วิริยะ กำจัดโกสัชชะ คือ ความเกียจคร้าน

๓. สติ กำจัดปมาทะ คือ ความประมาทเลินเล่อ

๔. สมาธิ กำจัดนิวรณธรรม คือ สิ่งที่เป็นเครื่องกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี

๕. ปัญญา กำจัดอญาณะ คือ ความไม่รู้ และโมหะ คือ ความหลง

การปรับอินทรีย์

การปฏิบัติจะได้ผลเนินช้าหรือเร็วก็อยู่ที่การปรับอินทรีย์พละ ทำไมจึงต้องเน้นหนักในเรื่องปัจจุบันธรรม เพราะการปฏิบัติถ้าไม่กำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรมแล้ว ขณิกสมาธิ (สมาธิชั่วขณะ) ก็จะไม่รวมตัวกันได้ดี จึงต้องปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน

ศรัทธาต้องเสมอกับปัญญา ถ้าศรัทธายิ่ง ปัญญาหย่อน ก็จะถูกความโลภเข้าครอบงำ ถ้าปัญญายิ่ง ศรัทธาหย่อน ความลังเลสงสัยจะเข้าครอบงำ

วิริยะต้องเสมอกับสมาธิ ถ้าวิริยะยิ่ง สมาธิหย่อน ความฟุ้งซ่านจะเข้าครอบงำ ถ้าสมาธิยิ่ง วิริยะหย่อน ความง่วงจะเข้าครอบงำ

สติเป็นผู้ควบคุม ยิ่งมากยิ่งดี

วิธีเพิ่มศรัทธา

ทรงใจให้อยู่กับรูป-นาม ศีล สมาธิ ปัญญา และปัจจุบันธรรม

วิธีเพิ่มวิริยะ

เพียงตั้งใจทำจริง กินน้อย นอนน้อย พูดน้อย แต่กำหนดให้มาก

วิธีเพิ่มสติ

ระลึกรู้อยู่ที่รูปนามและการกำหนดตลอดเวลา

วิธีเพิ่มสมาธิ

ผูกจิตไว้กับองค์คุณ ๓ จิตจับในอารมณ์ใดให้กำหนดมั่นในอารมณ์นั้น

วิธีเพิ่มปัญญา

รู้รูปนาม รู้ปัจจุบัน รู้พระไตรลักษณ์ รู้วิปัสสนา ปัญญา รู้มรรคผล นิพพาน การปฏิบัติจึงเน้นหนักในเรื่องปัจจุบันธรรม เพราะการปฏิบัติถ้าไม่กำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรมแล้ว การปฏิบัตินั้นก็จะไม่เกิดผล เพราะขณิกสมาธิไม่อาจรวมกันได้



พ





โพชฌงค์เจ็ดเพชรแห่งธรรมอันล้ำค่า
ศาสดาประทานการุไว้สอน
เป็นองค์ธรรมนำให้พ้นหนทางหลง
ไม่ต้องรอนแรมรุ่งให้รุงรัง

โพชฌงค์ ๗



โพชฌงค์ ๗ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้

๑. สติ ความระลึกได้

๒. ธัมมวิจยะ ความสอดส่องธรรม

๓. วิริยะ ความเพียร

๔. ปีติ ความอิ่มใจ

๕. ปัสสัทธิ ความสงบใจและอารมณ์

๖. สมาธิ ความตั้งใจมั่น

๗. อุเปกขา ความวางเฉย

เรียกตามประเภทว่า สติสัมโพชฌงค์ไปตามลำดับจนถึงอุเปกขาสัมโพชฌงค์

๑. สติสัมโพชฌงค์ หมายถึง เป็นองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ คือ สติที่นึกถึงอารมณ์ในสติปัฏฐาน ๔ มี กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นอารมณ์

๒. ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ หมายถึง เป็นองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ คือ ความเป็นผู้ฉลาดในการเลือกเฟ้นธรรมทั้งที่เป็นฝ่ายดีที่ควรบำเพ็ญและฝ่ายไม่ดีที่ควรละทิ้งเสีย

๓.วิริยสัมโพชฌงค์ หมายถึง เป็นองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ คือ ความเพียรพยายามประคองจิต ไม่ให้เกิดความท้อถอยในการละและการปฏิบัติ ได้แก่ เพียรระวัง เพียรละ เพียรให้เกิดมี และเพียรรักษา

๔. ปีติสัมโพชฌงค์ หมายถึง เป็นองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ คือ ความอิ่มใจของจิตที่ละอกุศลได้ ปฏิบัติแต่กุศลและสามารถปฏิบัติธรรมขั้นสูงได้ง่าย

๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ หมายถึง เป็นองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ คือ ความสงบใจและอารมณ์ สืบเนื่องมาจากความปีติในการปฏิบัติธรรมอันเป็นเหตุให้กายและใจสงบ

๖. สมาธิสัมโพชฌงค์ หมายถึง เป็นองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ คือ ความเป็นผู้มีใจตั้งมั่น เป็นอารมณ์เดียวจนสามารถบรรลุฌานต่างๆ ได้ไปตามลำดับ

๗. อุเปกขาสัมโพชฌงค์ หมายถึง เป็นองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ คือ ความวางเฉยในเมื่อได้อัปปนาสมาธิ เป็นจิตที่แน่วแน่มีอารมณ์เดียว เรียกว่า ญาณอุเบกขา







มรรคคือหนทางสว่างไสว
นำเราไปพบสุขปลูกให้เพิ่ม
มีแปดข้อองค์ธรรมนำให้เยี่ยม
หมดทุกข์เข็ญก็เพราะธรรมพระสัมมา

มรรคมีองค์ ๘



มรรค หมายถึง หนทางหรือแนววิธีปฏิบัติสำหรับดำเนินไปสู่ความดับทุกข์ เรียกเต็ม ๆ ว่า อริยอัฏฐังคิกมรรค แปลว่า ทางมีองค์ ๘ ประการอันประเสริฐ เรียกสามัญว่า มรรคมีองค์ ๘ ประการ คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

๑. สัมมาทิฏฐิ หมายถึง ความเห็นที่ถูกต้อง เป็นปัญญาอันแจ้งในอริยสัจ คือ เห็นทุกข์ เห็นสมุทัย เห็นนิโรธ เห็นมรรค

๒. สัมมาสังกัปปะ หมายถึง ความดำริอันถูกต้อง ได้แก่ ความดำริออกจากกาม ดำริในความไม่ประมาท ไม่พยาบาท ดำริในอันไม่เบียดเบียน

๓. สัมมาวาจา หมายถึง วาจาที่ถูกต้อง อันเว้นจากวจีทุจริต ๔ คือ พูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ

๔. สัมมากัมมันตะ หมายถึง ทำการงานที่ชอบธรรม อันเว้นจากกายทุจริต ๓ คือ ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม

๕. สัมมาอาชีวะ หมายถึง การเลี้ยงชีวิตที่ถูกต้อง ไม่มีโทษทั้ง ๒ ฝ่าย คือ โทษทางโลก โทษทางธรรม รู้จักในการแสวงหา ในการรับ ในการบริโภค

๖. สัมมาวายามะ หมายถึง ความเพียรที่ถูกต้อง ได้แก่ สัมมัปปธาน ๔ คือ เพียรระวังบาปไม่ให้เกิดขึ้น เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรให้กุศลเกิดขึ้น เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อม

๗. สัมมาสติ หมายถึง ความระลึกที่ถูกต้อง เป็นการระลึกในสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม

๘. สัมมาสมาธิ หมายถึง ความตั้งใจที่ถูกต้อง เป็นความตั้งใจมั่นในการเจริญฌาน ๔ มีปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน

ย่อมรรค ๘ ลงในไตรสิกขา

เห็นชอบ ดำริชอบ
สงเคราะห์เข้าในปัญญาสิกขา

วาจาชอบ การงานชอบ เลี้ยงชีพชอบ
สงเคราะห์เข้าในศีลสิกขา

เพียรชอบ ระลึกชอบ ตั้งใจชอบ
สงเคราะห์เข้าในจิตตสิกขา



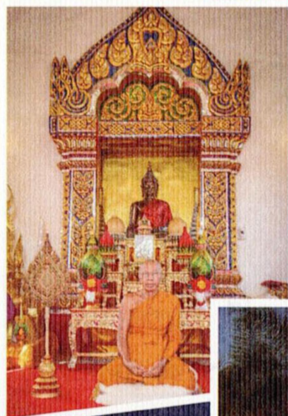


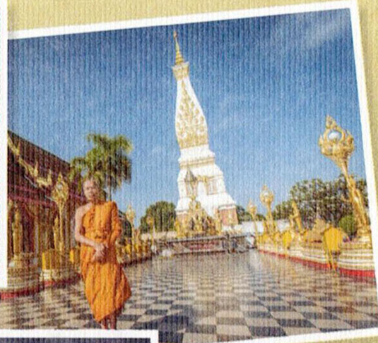
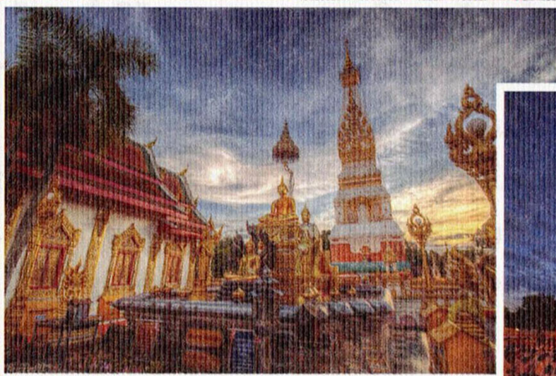
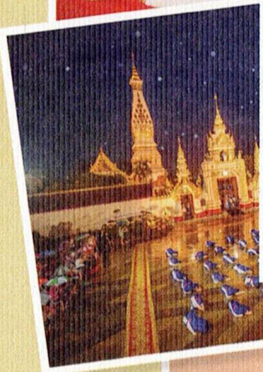
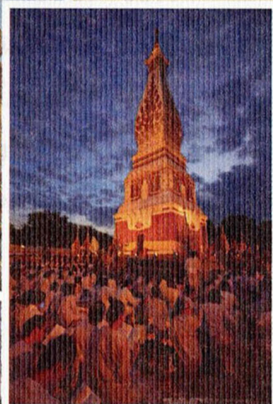


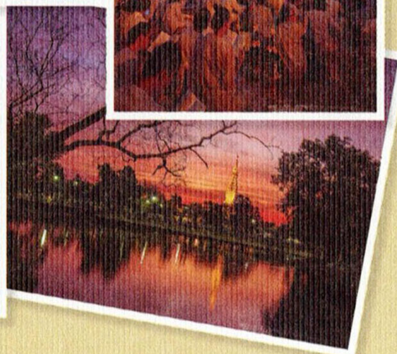
ภาพต้นฉบับลายมือของพระเทพวรมุนีที่เห็นอยู่นี้ เป็นกลอนธรรม เรื่อง โพธิปักขิยธรรม ที่หลวงพ่อตั้งใจเขียนด้วยความบรรจง เขียนด้วยสมาธิ เพราะในต้นฉบับนั้นไม่มีรอยแก้ไขขีดฆ่าใดๆ เลย

ท่านได้เขียนบทสรุปธรรมะแต่ละหัวข้อในโพธิปักขิยธรรม เป็นบทกลอนไพเราะ เพื่อให้เข้าใจง่าย จดจำง่าย และเนื้อหาที่เป็นอรรถาธิบายนั้นก็อ่านง่าย เข้าใจง่าย แต่ทรงคุณค่าในเนื้อหาทางธรรมะ







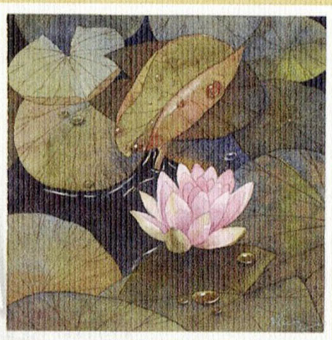


ภาพถ่ายจอมเจดีย์ พระธาตุพนม ที่มีความงดงาม มีชีวิตชีวา ทำให้เราจินตนาการไปถึงความศรัทธาของพี่น้องสองฝั่งโขงทั้งในอดีต และปัจจุบัน ที่ต่างมุ่งหน้ามาเพื่อสักการะองค์พระธาตุ เพื่อขอพรเป็นกำลังใจในการดำเนินชีวิตและยึดมั่นในธรรม

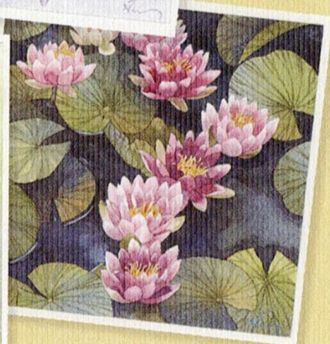
อีกทั้งภาพพระเทพวรมุนี พระสงฆ์ที่ทำงานถวายพระพุทธศาสนา ล้วนเป็นภาพที่สวยงาม เป็นฝีมือการถ่ายภาพของคุณวิรุฬห์ หนูห่วง ช่างภาพอิสระ ที่เป็นลูกหลานชาวพระธาตุพนม บันทึกภาพเหล่านี้ไว้ด้วยความศรัทธา ผนวกกับจินตนาการและศิลปะ จึงได้ภาพงดงามอย่างที่เห็น และเต็มเปี่ยมไปด้วยความศักดิ์สิทธิ์











ภาพดอกบัว ๘ ภาพนี้ วาดเพื่อน้อมกราบสักการบูชา พระพุทธรัตนะ พระธรรมรัตนะ พระสังฆรัตนะ อันเป็นสรณะอันประเสริฐยิ่ง และเพื่อเป็นภาพประกอบหนังสือธรรมะ “โพธิปักขิยธรรม” ถวายเป็นมุทิตาสักการะแด่พระเทพวรมุนี พระผู้เป็นครูบาอาจารย์อบรมสั่งสอนศิษยานุศิษย์ ด้วยจิตที่เมตตากรุณาตลอดมา... ในวันอายุวัฒนมงคล ๗๕ ปี วันที่ ๙ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๘ นี้

นัยนา โชติสุข





ศรัทธานุโมทนา

การจัดทำหนังสือเพื่อน้อมถวายเป็นมุทิตาสักการะแด่พระเดชพระคุณ พระเทพวรมุนี เป็นหนึ่งในแผนงานบุญกุศลประจำปี ที่ตั้งใจตั้งปวารณาจิตเอาไว้

ปี พ.ศ. ๒๕๕๘ นี้ได้เริ่มงานตั้งแต่ช่วงกลางเดือนมิถุนายน โดยได้กราบขอโอกาสพระเดชพระคุณหลวงพ่อ ถวาย "ปุจฉา" เพื่อขอท่านเมตตา "วิสัชนา" เป็นธรรมบรรยาย ในธรรมะอันสูงค่าและลุ่มลึก คือองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ "โพธิปักขิยธรรม"

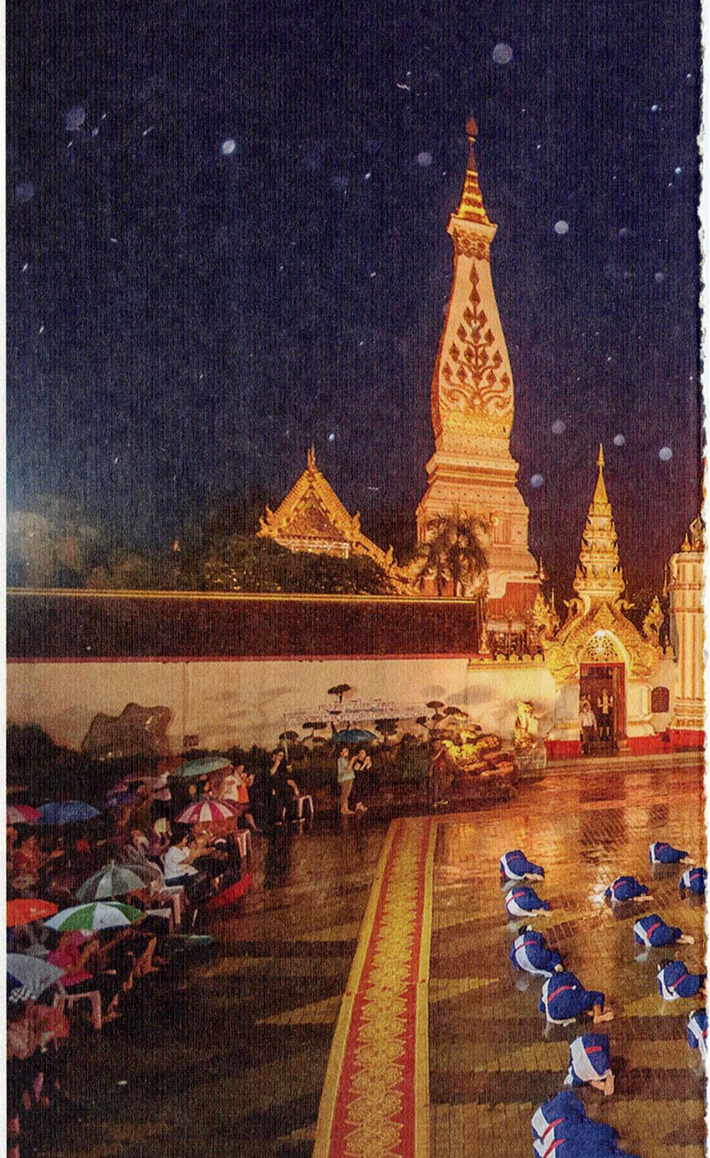
จึงเป็นที่มาของหนังสือเล่มนี้ ที่ได้ตั้งใจจัดทำถวาย เพื่อพระเดชพระคุณหลวงพ่อ นำมอบเป็นธรรมบรรณาการ ในวาระอายุวัฒนมงคล ๗๕ ปี ในวันที่ ๙ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๘ นี้

นิพพานะสัจฉิกิริยา จะ

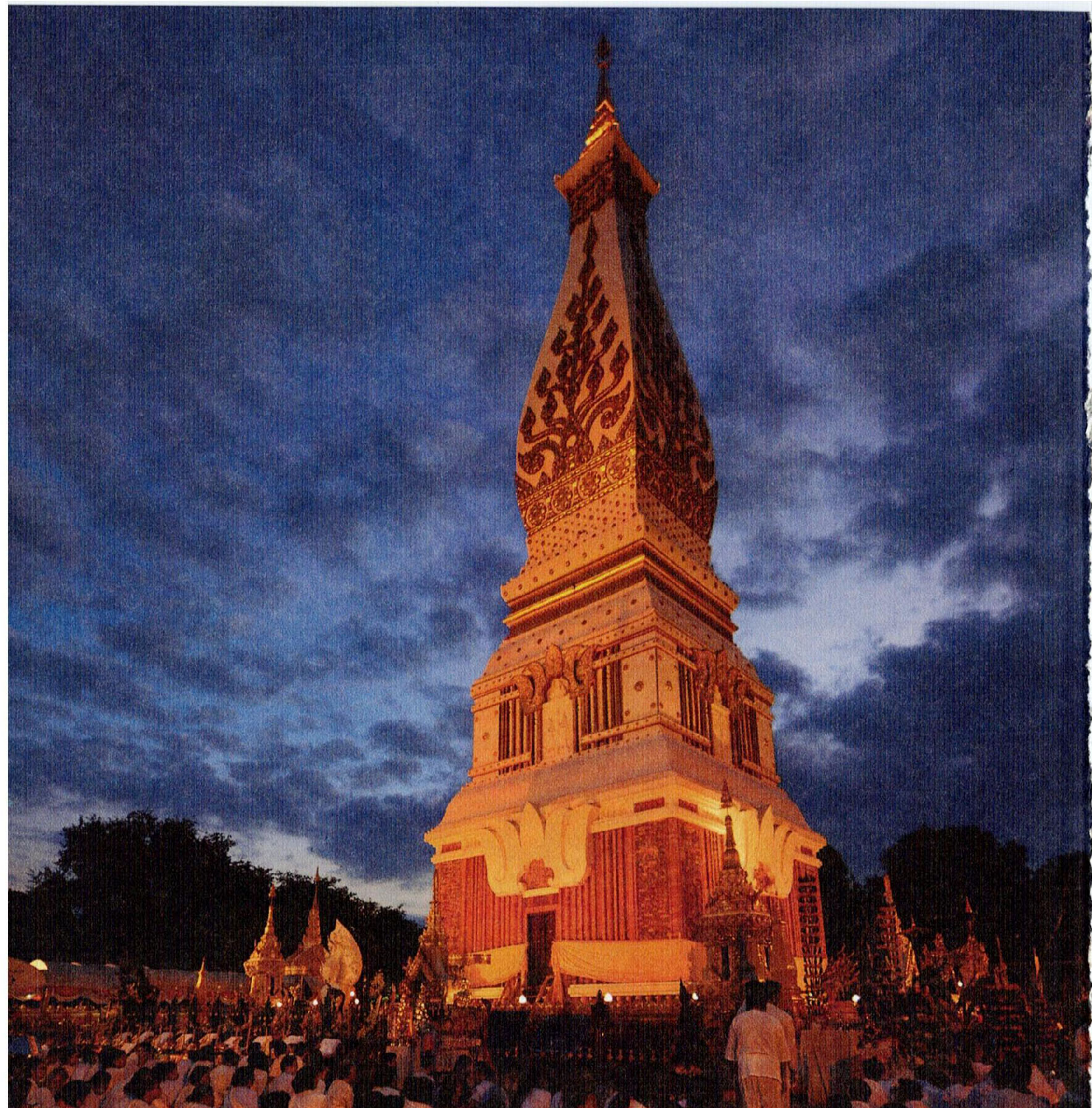
เอตัมมังคะละมุตตะมัง

เกศนี จิรวัฒน์วงศ์









อนุโมทนา



จัดทำถวายเพื่อแสดงมุทิตาสักการะ

แด่

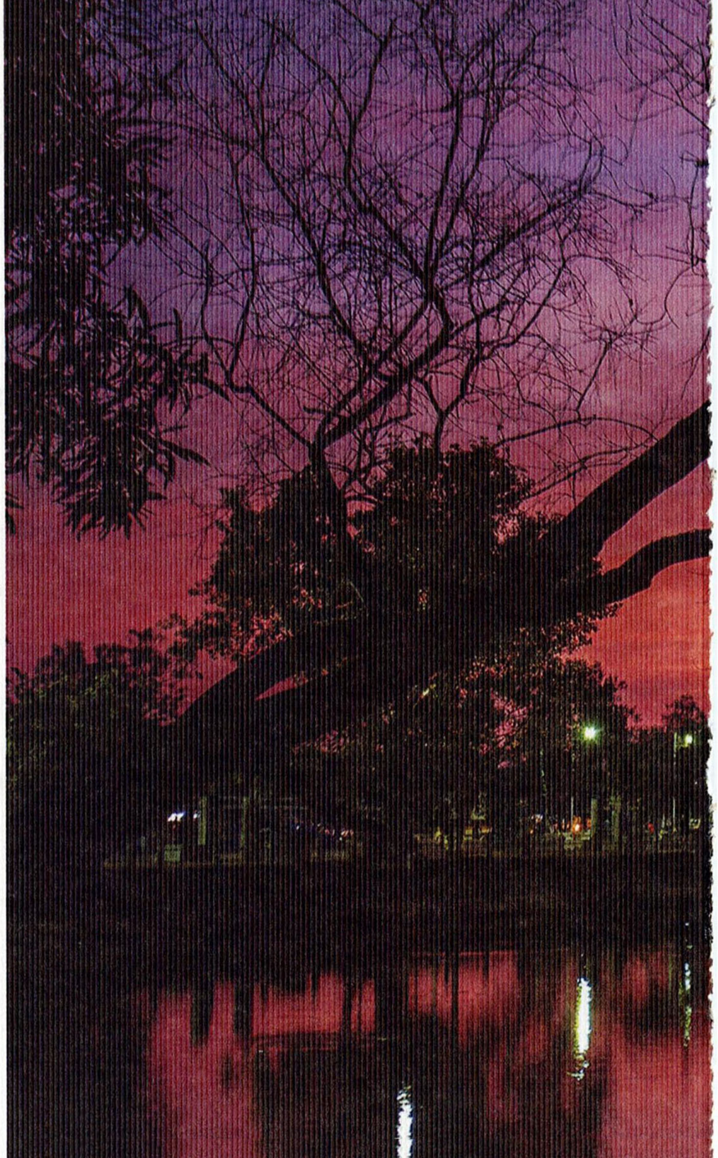
พระเทพวรมุนี

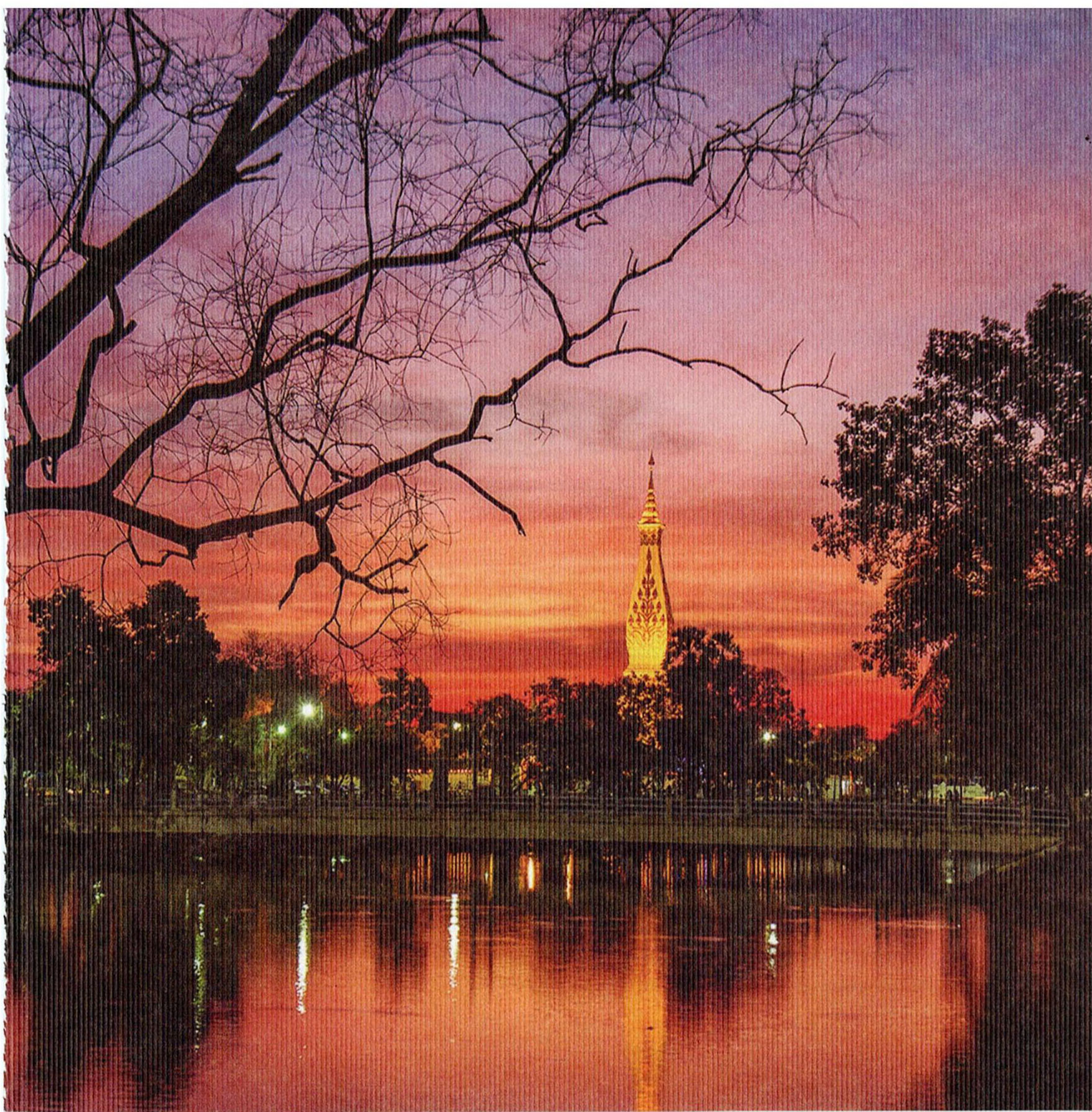
ในวาระอายุวัฒนมงคล ๗๕ ปี

วันที่ ๙ ธันวาคม ๒๕๕๘

หนังสือ โพธิปักขิยธรรม เป็นเงิน ๒๘๘,๔๔๐ บาท

โดยประสพ-เกศนี-ปิติ จิรวัฒน์วงศ์, ประภากร-ปรียดา สิทธิชัยเกษม





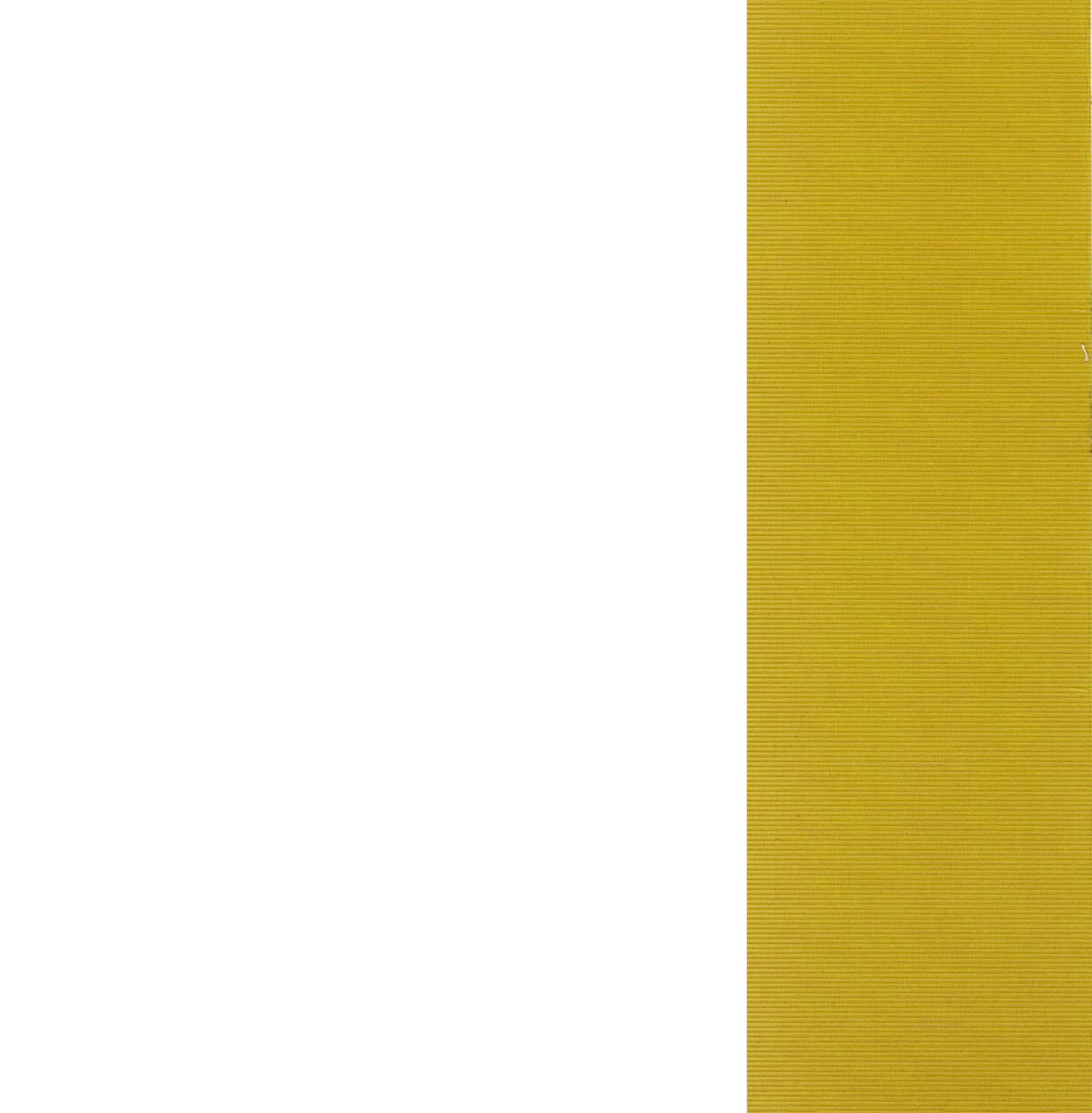
รายนามผู้จัดทำหนังสือ โพธิปักขิยธรรม

• จัดพิมพ์โดย : ประสพ - เกศนี จิรวัฒน์วงศ์ • บรรณาธิการเล่ม : อพิสิทธิ์ ธีระจารุวรรณ

• ภาพวาดดอกบัว : นัยนา โชติสุข • ภาพถ่าย : วิรุฬห์ หนูห่วง

• จัดรูปเล่ม, แบบปก : ประภาพร ประเสริฐโสภา • พิสูจน์อักษร : โชติช่วง ระวิน • ประสานงาน : เอมอร ส่องสว่าง

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มติชนปากเกร็ด ๒๗/๑ หมู่ ๕ ถนนสุขาประชาสรรค์ ๒ ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด นนทบุรี ๑๑๑๒๐
โทรศัพท์ ๐-๒๕๘๔-๒๑๓๓, ๐-๒๕๘๒-๐๕๙๖ โทรสาร ๐-๒๕๘๒-๐๕๗๙



โพธิปักขิยธรรมสามสิบเจ็ด
ดุจดั่งเพชรเม็ดงามอร่ามศรี
องค์แห่งธรรมนำพาสามัคคี
พระชินศรีรู้แจ้งแสดงธรรม

พระเทพวรมุนี

โพธิปักขิยธรรม | พระเทพวรมุนี